PERSONAGGIO

YOJI TOKUYOSHI

«Il cancro alla lingua? Volevo mollare
Poi ho trovato me stesso e il successo»

di **Gabriele Principato**, foto di Laura Edwards

29

SCUOLA DI PASTICCERIA

PERE E CARDAMOMO

La torta speziata che si cuoce
nello stampo degli anni Venti

Testi e foto di **Francesco Pruneddu**

51

16.11.2022

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#47

MERCOLEDÌ

ANNO 5 - N. 10

WINE ISSUE

I VOLTI DEL VINO DEL 2023

di **Bastianich, Calvisi, Cremonesi, Dal Monte, Ferraro, Larner, Lovison, Mistica, Moro**

LO SPECIALE DA PAGINA 5

Quella del locale di Elena Fabrizi, in arte Sora Lella, all'isola Tiberina, è un'esperienza culinaria così radicata sul territorio da esserne diventata lo specchio L'avventura di una donna celebre anche grazie al cinema, capace di incarnare la tipicità dell'essere laziale

LA STORIA DI ROMA IN UNA TRATTORIA

di
Francesca Romana Barberini

36

ROBERTA RANIERI

*per il **Corriere della Sera***

Nata a Bari nel 1994, è illustratrice e lettering artist laureata in Scienze della comunicazione, con un master in digital marketing. Appassionata di cucina, ama disegnare menu, ricettari, loghi, biglietti da visita e pattern

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

EDITORIALE

CUCINA È SOLIDARIETÀ

di **Angela Frenda**

Con l'autunno che sta finalmente entrando impetuoso nelle nostre vite, anche le atmosfere stanno cambiando. Si riaccendono i camini, sia ha voglia di plaid e cioccolate calde. E, ovviamente, di vino. Chi ci conosce lo sa, noi a novembre dedichiamo *Cook* a questo mondo così vasto ed articolato. Ma soprattutto così carico di poesia. Uno «speciale vino» che parte dall'inchiesta di Alessandra Dal Monte sui nuovi volti italiani, che ci sono stati segnalati dai wine critic più illustri. Due commenti di due autorevoli esponenti del mondo enologico: Joe Bastianich e Monica Larner. Poi una cantina selezionata da noi per voi. Delle wine stories che sono racconti di eccellenze. Un hotel tra le vigne per un The Place un po' speciale. Un servizio sui vini da collezionare con una finalità di investimento. Il vino scelto dalla nostra firma Luciano Ferraro. E il cocktail del mese narrato dal vulcanico Marco Cremonesi. Infine, oltre a tante altre tips e curiosità, un guida illustrata per dummies del vino. Ma poi troverete anche, in questo numero da 80 pagine e dunque pienissimo, anche l'icona del mese, che è dedicata allo chef Yoji Tokuyoshi, accompagnata dalle immagini incantate di Laura Edwards. Il menu è tratto da un libro che mi ha subito conquistato, *Annamo bene*, la biografia con ricettario della Sora Lella, scritto da una bravissima autrice che è Francesca Romana Barberini. Tantissimi libri scelti per voi da Isabella Fantigrossi. Approfondimenti su realtà imprenditoriali. Gli oggetti più belli e le dritte di styling delle nostre superesperte. E anche un'iniziativa che vi racconta Chiara Amati e che parte dal prossimo mese: *Cook* ha infatti deciso di diventare media partner delle cene di beneficenza «A casa di Antonio», che lo chef Antonio Guida, due stelle al «Seta» del Mandarin Hotel, organizza da tempo a casa sua. Da dicembre ogni mese ci saranno ospiti speciali e il ricavato andrà per realizzare il progetto delle Piccole Case dell'associazione l'Abilità. Con noi ci saranno tanti altri partner, come ad esempio Dior Maison. «Dopo quasi tre anni di interruzione a causa della pandemia, torno a organizzare, con mia moglie Luciana, i pranzi benefici nella cucina del mio appartamento», ha spiegato il cuoco. E noi saremo accanto a lui ogni mese per raccontare e per invitare le persone che volessero a comprare i biglietti (pochi ed esclusivi) per contribuire a finanziare questo importante progetto di solidarietà. D'altronde, la cucina serve anche e sopratutto a questo: unire, creare, aiutare. Farci sentire più vicini.

SOMMARIO

Una straordinarietà biodiversità di uve, il genius loci e, infine, la capacità di resistere al cambiamento climatico: sono queste le tre caratteristiche che plasmano l'irresistibile identità dei bicchieri nati nel Bel Paese

«DOPO 20 ANNI E 11 ASSAGGI AL GIORNO HO CAPITO LA MAGIA DEL VINO ITALIANO»

di **Monica Larner***
illustrazione di Francesca Arena

Centinaia di bottiglie di vino sono disposte con cura in lunghe file a punteggiare l'intero pavimento nel mio ufficio di Roma, come un folto tappeto di vetro scuro. Mi sono riservata uno stretto passaggio che mi costringe a delicate manovre per raggiungere il computer. Una volta sistemata alla scrivania, passo gran parte della giornata a degustare vini, annusare, sorseggiare e sputare. Sono una degustatrice professionale di vini presso la Robert Parker Wine Advocate, guida indipendente ai vini d'eccellenza, pubblicata negli Stati Uniti ma diffusa e apprezzata in tutto il mondo. La Michelin, l'azienda che assegna le prestigiose stelle ai ristoranti più rinomati, è proprietaria della rivista. Io sono incaricata delle recensioni riguardanti i vini italiani, fino a 4.000 campionature all'anno (pari a 11 vini al giorno, fine settimana e ferie comprese). Il mio compito consiste nel decifrare la magica raffinatezza del vino: le sue evanescenti sfumature di rubino, le delicate fragranze di violetta, o ancora la struttura rifinita dei tannini. Queste sottigliezze si traducono in un codice numerico. Il punteggio massimo di cento centesimi viene assegnato molto di rado, ma per me non c'è soddisfazione più grande che quella di appuntare una valutazione a tre cifre su una bottiglia di vino italiano. Ora che mi appresto a celebrare il ventesimo anno di carriera, tuttavia, mi sforzo di guardare oltre punteggi e sottigliezze, alla ricerca di un significato più profondo. Non c'è dubbio: quando il nostro organismo è stato attraversato dal dna di un centinaio di migliaia di vini, ecco che si raggiunge un certo livello di saggezza. Il mio ultimo progetto è, perciò, questo: dare una definizione al vino italiano. Perché è diverso da quello francese, o da quello della California, dove sono nata, o da qualsiasi altra regione produttrice? In che cosa consiste il legame emotivo con il vino italiano? Come mai gli appassionati di tutto il mondo trovano così irresistibili quei 750 ml di italianità? Certo, altri Paesi vantano stili vinicoli più lineari e convenzionali, e il loro sistema di denominazione appare di più facile comprensione. Ma, in confronto, i vini italiani emanano una fortissima personalità. Il mio progetto è in corso d'opera, ma oserei dire che il vino italiano si compone di tre elementi che ho raccolto finora, e il mio criterio ispiratore si riassume in un motto: per raccontare il vino italiano, bisogna prima capire l'Italia del vino. Nella mia definizione rientra, per prima cosa, il concetto della «voce varietale». Difatti, l'Italia accoglie una straordinaria biodiversità di uve, con 545 varietà coltivate. Già il naturalista latino Plinio il Vecchio aveva notato come la penisola vantasse più vitigni che granelli di sabbia su una spiaggia. Il mio amico Attilio Scienza, professore dell'Università di Milano, massimo esperto contemporaneo in questo campo, esprime il concetto con queste parole: «L'Italia è la foresta amazzonica della viticoltura». Dal Carricante, che produce i bianchi elettrizzanti dell'Etna, soffusi di aromi agrumati, freschezza e salinità, passando dal sapore deciso del Ciliegiolo di Maremma fino alla classica eleganza del Nebbiolo piemontese, carico di liquerizia, tartufo e nocciola, il patrimonio genetico dei vini italiani resta ineguagliabile. La straordinaria molteplicità di aromi che sottoponiamo all'olfatto mi ricorda l'effetto che l'Italia esercita su un altro senso, l'udito. Qui si parlano decine di lingue e dialetti diversi, taluni indecifrabili, ma ciascuno in grado di trasmettere perfettamente il carattere di una località geografica. Ecco, la voce varietale è quella capacità eccezionale che hanno le uve italiane di entrare in contatto con noi, per raccontarci la storia di un'intera regione. Talvolta ci giunge la voce di un solista, come il Sangiovese di Montalcino, altre volte ascoltiamo un coro, come gli assemblaggi di uve nell'Amarone della Valpolicella. Che non sia proprio questo chicco sferico, l'acino d'uva, il più autorevole narratore dell'Italia?

Nella mia carriera ho imparato a sforzarmi di guardare oltre i punteggi, alla ricerca di un significato più profondo

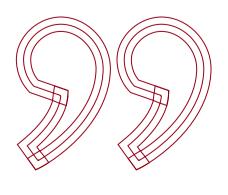
*Di origine californiana, Monica Larner, residente da tempo a Roma, è una delle più influenti wine critic del mondo. Lavora per *The Wine Advocate*, per la quale si occupa di recensire e giudicare i vini italiani

La seconda chiave sta nel concetto di genius loci, lo spirito del luogo, la cui presenza si avverte percorrendo semplicemente i filari dei vigneti. I francesi parlano di terroir, una confluenza quasi mistica di fattori ambientali che consacrano l'identità di ogni vino. Questo spiega come mai il Pinot Noir di Borgogna si differenzia a seconda del Domaine che lo coltiva. Tranne che per il Barolo e il Barbaresco, dove un'unica varietà di Nebbiolo è coltivata in zone accuratamente delimitate, trovo difficile applicare il parametro del terroir al vino italiano. Sono troppe le variabili imprevedibili che entrano in gioco per poter applicare il principio francese. Propendo invece per la magia classica del genius loci, perché comporta un approccio sostenibile e olistico, e pone una ben più marcata enfasi sul fattore umano. Un grande vino non è solo il prodotto di un nobile vigneto. L'Italia dimostra come le tradizioni agricole rurali, la chiesa, l'arte, la cultura e la cucina regionale — dai ravioli del plin fino alle busiate alla trapanese — tutto concorre a plasmare l'identità di un vino italiano.

L'ultima parte della mia definizione si ricollega al notevolissimo passato vinicolo italiano e al suo significato quando si guarda al futuro. Compresa tra il 45° e il 38° parallelo, questa penisola baciata dal sole è stata sin da tempi remoti un immenso vivaio, sul crocevia delle principali rotte commerciali del Mediterraneo. Nell'antichissima Enotria, i vitigni si propagavano per seme e non per talea, e questo ha dato inizio a un'eccezionale biodiversità. La clonazione restituisce l'esatta fotocopia di un vino. Grazie alla ricerca e alla selezione, un clone di Cabernet Sauvignon attecchirà e produrrà certamente in qualunque luogo, da Bolgheri in Toscana fino a Napa in California o a Margaret River in Australia. Il vino italiano, invece, proviene da un miscuglio disordinato di uve autoctone, alcune problematiche e poco uniformi, che rendono un raccolto scarso se trapiantate su suolo straniero. Possiedono, tuttavia, una personalità vivace, una precisa voce varietale e riflettono infine il genius loci. Il grande vantaggio competitivo del vino italiano è quello di essere, insomma, inimitabile. La diversità genetica assicura al vino italiano una prerogativa significativa davanti ai cambiamenti climatici. Nascosto in qualche angolo di quel vivaio caotico esiste certamente il seme provvidenziale che produrrà vitigni resistenti alla siccità, al calore, all'umidità.

Per riassumere, dunque, tutta l'esperienza raccolta in vent'anni di lavoro e migliaia di vini degustati, posso affermare che il vino italiano è racchiuso in una sola parola: è un inizio (*traduzione di Rita Baldassarre*).

Nascosto in qualche angolo di quel vivaio caotico esiste certamente il seme provvidenziale che produrrà vitigni resistenti alla siccità, al calore e all'umidità

Miele
Libera la tua creatività
con il nuovo piano cottura Plug&Play.
Scopri di più su miele.it

Un atlante della geografia viticola e un invito al viaggio nell'«incanto» delle vigne italiane: l'ultimo libro dell'imprenditore statunitense. Che ricorda anche l'incontro decisivo con il «re del Barbaresco»

«QUELLA VOLTA CHE ANGELO GAJA MI DIEDE UNA LEZIONE DI STILE»

di **Joe Bastianich**
illustrazione di Francesca Arena

Era il 2002 quando è uscito *Vino italiano. The regional wines of Italy* (Clarkson Potter), il mio primo libro sul patrimonio vinicolo tricolore. Io avevo 34 anni, lavoravo già da oltre dieci come restaurant e wine manager di vari locali a New York e avevo girato l'Italia in cerca di bottiglie e produttori da far conoscere negli Stati Uniti. In questi vent'anni è successo di tutto: sono nate nuove denominazioni e nuovi vini. Etna e Pecorino, per esempio, all'epoca non esistevano. Se quel primo volume era la Bibbia del vino italiano, c'era la necessità di un Nuovo testamento aggiornato. Ecco perché, da oltre due anni, io e Tiziano Gaia — scrittore, regista, produttore di docufilm, ex responsabile dell'enoteca vini italiani di Eataly New York e soprattutto mio amico — abbiamo lavorato a *Il grande racconto del vino italiano. Territori, storie, protagonisti* (Mondadori Electa). La summa della nostra conoscenza di un mondo che frequentiamo da moltissimo tempo.

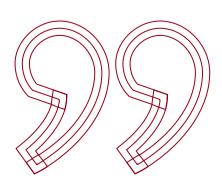
Non vuole essere un volume didattico, questo, anche se è corposo, diviso in regioni e la parte dedicata ai vitigni e ai terroir, curata principalmente da Tiziano, è minuziosa. Vuole essere più che altro un resoconto completo e allo stesso tempo divertente, con riflessioni, ricordi — le «Joe's memories», il mio baule di aneddoti personali — e opinioni forti. Per esempio quella sulla moda degli *orange wines* e dei vini naturali, che va benissimo fino a che non porta le persone a bere prodotti difettosi «coperti» dal marketing. E poi ci sono le bottiglie che consigliamo alla fine di ogni capitolo: non solo le grandi etichette, ma anche una selezione di piccoli vignaioli, a prezzi accessibili. Il filo conduttore del libro è che il vino non è riducibile a uno sbrigativo esame organolettico, ma è storia, esperienza, emozione. Ciò vale soprattutto per il vino italiano, espressione di un mosaico di luoghi e tradizioni che fanno della nostra penisola non solo il primo Paese produttore al mondo — 50 milioni di ettolitri l'anno — ma anche il più variegato, affascinante, poetico. Non c'è palmo di territorio che non sia foderato di viti. Il vino italiano ci impone di essere umili: per quanto pensiamo di averlo inquadrato, salta sempre fuori qualcosa di nuovo — o magari di antico! — in grado di spiazzarci. Abbiamo cercato di esplorare la stupefacente varietà del vigneto italiano regione per regione, un territorio dopo l'altro, fino al più piccolo lembo di borgata in cui si palesi una cantina. Per orientarci abbiamo impiegato le Doc e le Docg, lo strumento legislativo che, dal 1966, contribuisce a valorizzare le zone di origine con il loro inesauribile bagaglio di tipologie, sottozone, stili e peculiarità. Addentrandoci tra le vigne, abbiamo scoperto profonde connessioni tra viticoltura e paesaggio, arte, costume. Troverete, certo, i vini rinomati a livello nazionale e internazionale, ma anche le gemme nascoste, figlie della memoria contadina, frutto della tenacia in ambienti estremi. Riconoscerete i volti noti accanto a nomi poco conosciuti, che meritano la ribalta per la qualità delle loro etichette, talora prodotte in quantità esigue.

Tiziano e io ci siamo scoperti tifosi di alcuni vitigni e vini in particolare: il Bombino bianco, l'uva da cui si ottiene lo spumante metodo classico che ha incoronato San Severo (Foggia) nuova capitale delle bollicine. Lo spettacolare Asprinio d'Aversa, che proviene da viti «maritate» ai pioppi fino a 20 metri d'altezza, come al tempo degli Etruschi. Il Chiaretto di Bardolino, diventato in pochi anni il rosato più venduto d'Italia con 10 milioni di bottiglie. Lo Sciacchetrà, il passito delle Cinque Terre, ottenuto da vigneti eroici a picco sul mare. Vorremmo che assaporaste queste e le altre storie del libro e poi le riviveste sul posto, perché il senso ultimo del nostro lavoro è un invito al viaggio nell'incanto del vino italiano, opera dell'ingegno di tante donne e tanti uomini. Uno a caso, Angelo Gaja.

L'ho incontrato per la prima volta nel 1990, quando già esportava Barolo e Barbaresco all'estero ed era un imperatore del vino. Mentre stavo girando l'Italia in Volkswagen con le mie Marlboro Lights e le mie musicassette, ero riuscito ad avere un appuntamento con lui. Mi sono diretto a Treiso, ho rispolverato la mia giacca migliore, tutta spiegazzata e umidiccia, e ho indossato l'unico paio di jeans non strappato per presentarmi al ristorante «La Ciau», un posto molto formale ed elegante. Quando sono entrato, lui mi aspettava già seduto. Mi ha rimproverato per il ritardo: un gesto di maleducazione enorme, benché mi fossi presentato solo quindici secondi dopo l'orario stabilito. Il nostro tavolo era molto grande e, anziché sederci dallo stesso lato, Angelo ha preteso che ci mettessimo l'uno di fronte all'altro, come in una partita di scacchi. I suoi modi erano cordiali e raffinati, ma terribilmente seri. Aveva una sorta di piano di dominazione globale per il mondo del vino italiano. Concedere un colloquio a un ventiduenne era un gesto di grandissima generosità. Mi stava accogliendo nella sua cerchia e mi avrebbe fatto da mentore. Ovviamente, non sono andato granché bene. «Ragazzo, ci sono cose che devi assolutamente sapere. Prima di tutto, il vino è la bevanda culturale per eccellenza e va trattato con rispetto. Devi vestirti meglio. Mettiti una cravatta quando vai in posti come questo. Procurati un paio di scarpe migliori. Datti un contegno e lava la macchina. Entrare in questo mondo è una grande responsabilità. Devi comunicare con precisione e chiarezza». Mi ha raccomandato di sviluppare un vocabolario appropriato per descrivere i vini e di assicurarmi che fossero sempre serviti nel contesto adatto. Poi mi ha spiegato come ogni vino meriti il suo calice. Adesso lo diamo per scontato, ma al tempo andava bene un po' tutto. Poi ha preso un Barolo, l'ha versato in un tumbler e mi ha detto: «Se farai mai una cosa del genere, io lo scoprirò, e ti verrò a cercare».

Joe Bastianich, Tiziano Gaia, *Il grande racconto del vino italiano. Territori, storie e protagonisti*, Mondadori Electa, 528 pagine, 29,90 euro

Lo conobbi nel 1990. Mi rimproverò per il ritardo e i vestiti non adeguati. Mi spiegò che questa è una bevanda culturale, da trattare con rispetto

Mi sono scoperto tifoso di alcune bottiglie: il Chiaretto di Bardolino, il Bombino bianco, lo Sciacchetrà e l'Asprinio d'Aversa

LO SPECIALE/L'INCHIESTA

1
2
3
4
I 15 VOLTI DEL VINO DEL 2023

Qualcuno è già stato segnalato nelle guide di settore come promessa del vino italiano. Qualcun altro si è dovuto affacciare al mestiere quasi suo malgrado, per cambi improvvisi della situazione familiare. Altri ancora stanno testando sul campo qualcosa di completamente nuovo. Con un grande esercizio di sintesi e aiutati da un piccolo team di esperti del mondo del vino, abbiamo provato a selezionare i produttori da seguire nei prossimi mesi. Non è un elenco esaustivo, naturalmente. Si tratta più di una suggestione: una raccolta di storie, volti e approcci che fotografano uno spaccato della viticoltura italiana contemporanea. Se c'è un tratto comune, è il desiderio di far comparire nella mappa nazionale (mondiale?) dei *wine lover* il punto esatto della Terra in cui ciascun produttore si colloca. Cominciamo dalla Franciacorta, prima delle cinque segnalazioni di Giancarlo Gariglio, curatore della guida Slow Wine. Qui, nel suo radar, c'è Alberto Tribbia della cantina Monte Alto, a Clusane d'Iseo. Poco più di 30 anni, un passato da enologo in Contadi Castaldi, dal 2014 coltiva tre ettari di uve Pinot nero per le bollicine e altre varietà per i vini rossi. Viticoltura poco invasiva, gestione manuale delle piante, nel bicchiere uno stile inedito. Gariglio salta poi nelle Marche da Ca' Liptra, a Cupramontana (Ancona), capitale storica del Verdicchio. Qui i tre enologi Giovanni Loberto, Roberto Alfieri e Agostino Pisani vinificano separatamente ogni parcella per ottenere il massimo dalla singola porzione di terreno. E sperimentano lungo tutto il processo di vinificazione. A Predappio Chiara Condello, under 35, dopo gli studi di Economia si è ritagliata uno spazio nell'azienda di famiglia, Borgo Condé. Dal 2015 lavora il Sangiovese di Romagna alla sua maniera: certificazione biologica, preparati biodinamici, fermentazione spontanea, vasche in cemento. Il risultato? Croccantezza e riconoscibilità. Volando in Sardegna, ecco Lorenzo e Roberto Pusole, di Baunei (Nuoro): agricoltore uno ed enologo l'altro, lavorano per

1 Chiara Condello, regina del Sangiovese di Romagna **2** Sergio Drago, la Sicilia tra Catarratto e Syrah **3** Alberto Tribbia, Pinot nero della Franciacorta **4** Ilaria Toma, le bollicine del Sud **5** Federico Graziani, «caos varietale» sull'Etna **6** Ilaria Felluga, sostenibilità e ospitalità sul Collio **7** Soledad Adriasola Lang e il vino «biosimbiotico» di Poderi dal Nespoli **8** Stefano Amerighi, re del Syrah biodinamico **9** Mariapina Fontana, volto dell'Asprinio d'Aversa **10** Roberto Alfieri, tra gli sperimentatori del Verdicchio a Ca' Liptra **11** Benjamin Franchetti, tra Val d'Orcia ed Etna **12** Franz Haas, Pinot nero in Alto Adige **13** Gianluca Viberti, il Nebbiolo di Casina Bric **14** Lorenzo Pusole, Cannonau e Vermentino selvaggi **15** Federica Boffa, in arrivo un Timorasso tra i Baroli di Pio Cesare

9
10
11

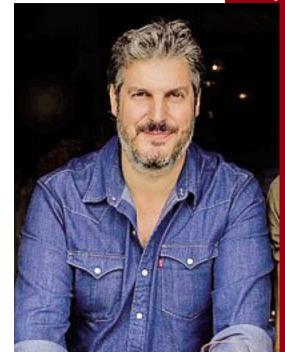
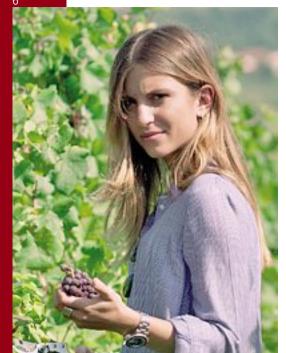
Giovani promesse, produttori che si sono appena affacciati al mestiere, sperimentatori Storie, volti e approcci che, nelle loro diversità, sono tutti accomunati dalla stessa volontà di imporre il proprio territorio sulla mappa nazionale dei wine lover Dalla Lombardia alla Sardegna, ecco il gruppo dei vignaioli da seguire nei prossimi mesi

di **Alessandra Dal Monte**

5

6

7

8

«sottrazione». Niente diserbo, niente irrigazione, niente controllo della temperatura. Cannonau e Vermentino selvaggi. In Sicilia, ad Alcamo, l'enologo Sergio Drago ha cominciato nel 2017 a produrre Catarratto, Nero d'Avola e Syrah. Rigorosamente senza chimica né in vigna né in cantina. Secondo esperto interpellato: l'unico Master of wine italiano, Gabriele Gorelli, che ci porta in Piemonte da Casina Bric, dove Gianluca Viberti coltiva Nebbiolo a 460 metri, la quota più alta del comune di Barolo. Legno (botti grandi), cemento, affinamenti lunghi per un risultato finale che sorprende. In Toscana, Gorelli segnala Stefano Amerighi: «Semplicemente il più grande Syrah d'Italia», dice. Biodinamica e filosofia «non interventista». Infine in Sicilia Federico Graziani, ex sommelier, che lavora con vigne vecchie e «caos varietale» assemblando ottimi vini sull'Etna. La terza esperta interpellata, Stevie Kim, managing director di Vinitaly International, suggerisce un'altra chiave di lettura: «i figli di» che hanno dovuto prendere in mano la gestione delle aziende familiari dopo la morte di un genitore. Dolore, ma anche riscatto e sfida, sempre sul solco della memoria. Ilaria Felluga, nel Collio, ha perso papà Roberto un anno fa. Oggi punta su sostenibilità e ospitalità per avvicinare i giovani come lei al vino. Anche Pio Boffa, della piemontese Pio Cesare, papà della 23enne Federica, è scomparso nel 2021. La figlia ora sogna di aggiungere a Barolo e Barbaresco anche un Timorasso. In Alto Adige Franz Haas VIII ha perso il padre Franz VII, pioniere del Pinot nero, a inizio 2022. Naso sopraffino, dal commerciale è passato in cantina. Benjamin Franchetti, orfano di papà Andrea, ha annunciato continuità nelle tenute Trinoro, in val d'Orcia, e Passopisciaro sull'Etna. Infine, e questa è la selezione di *Cook*, sono da monitorare nel 2023 Mariapina Fontana, volto dell'Asprinio d'Aversa, Ilaria Toma, Cantine Re Dauno, impegnata nelle bollicine metodo classico pugliesi, e l'enologa Soledad Adriasola Lang con il vino «biosimbiotico» in Romagna.

12

13

14

15

LO SPECIALE/I PRODOTTI

LA CANTINA

di **Benedetta Moro**
illustrazione di Roberta Ranieri

VEUVE CLICQUOT
VINTAGE 2002

Territorio: Champagne
Uve: Pinot noir, Chardonnay, Pinot meunier
Da uve Premier e Grands Crus, la cuvée millesimata in edizione limitata rende omaggio a Madame Clicquot per il 250° anniversario dell'azienda. Lungo affinamento sulle fecce e sboccatura recente. In commercio solo in grandi formati.

BELLUSSI
BELLUSSÌ BRUT 2020

Territorio: Oltrepò Pavese
Uve: Pinot nero
È il risultato di un metodo di spumantizzazione Charmat lungo (fino a sei mesi) con uve raccolte solo a mano. Molto versatile.

ROCCA DELLE MACÌE
CHIANTI CLASSICO DOCG FAMIGLIA ZINGARELLI 2020

Territorio: Castellina in Chianti
Uve: Sangiovese, Merlot
È un rosso con una nota di leggera «speziatura» proveniente dal legno usato per l'affinamento. Prodotto dalla famiglia Zingarelli, da 40 anni nelle terre del Chianti Classico.

SANTA MARGHERITA
«52»

Territorio: Valdobbiadene
Uve: Glera
Il Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg Extra Brut 2021 di Santa Margherita è perfetto con l'aperitivo, con piatti di pesce, verdure e cucine poco speziate e piccanti. L'azienda di Fossalta di Portogruaro (Venezia) produce spumante da oltre 70 anni.

BERTANI
OGNISANTI DI NOVARE 2020

Territorio: Valpolicella Classica
Uve: Corvina veronese, Rondinella
Questo Valpolicella Classico Superiore matura in botti di rovere francese.
Color rubino rosso intenso, presenta un quadro aromatico ricco, con sentori di frutta rossa fresca e spezie.

V8+
PROSECCO DOC ROSÈ BRUT

Territorio: Veneto, Friuli Venezia Giulia
Uve: Glera, Pinot nero
Parte del progetto Le Tenute del Leone Alato (Genagricola), questo prosecco millesimato 2020 accompagna l'aperitivo e anche una cena vegetariana. Minimo 60 giorni di fermentazione.

MONTELVINI
FM333

Territorio: Asolo
Uve: Glera
Da un vigneto situato a 333 metri d'altitudine e una vendemmia manuale prende corpo questo Asolo Prosecco Superiore Docg Brut Millesimato 2021 (Collezione Serenitatis). Da gustare con pesce crudo o al vapore e piatti mediterranei.

LAURENT-PERRIER
BRUT MILLÉSIMÉ 2012

Territorio: Champagne
Uve: Chardonnay crus, Pinot noir
Grande annata in onore dei 200 anni della maison. I 120 mesi di invecchiamento regalano note floreali, di agrumi e pesca. Si sposa con pesce, carni bianche e formaggi.

CESARINI SFORZA
1673 RISERVA

Territorio: Valle di Cembra
Uve: Chardonnay
Le uve crescono tra i 550 e i 670 metri e dal suolo assorbono una speciale mineralità. Questo Trentodoc 2014 permane sui lieviti per almeno 60 mesi.

MARTIN ORSYN
TRADITION

Territorio: Champagne
Uve: Pinot nero, Pinot meunier e Chardonnay
Dopo 24 mesi sui lieviti, questo Brut Premier Cru presenta al naso aromi sontuosi di dolci da forno. Perfetto con l'aperitivo e con piatti di pesce.

CECCHI
COEVO 2015

Territorio: Castellina in Chianti e Maremma Toscana
Uve: Sangiovese, Merlot, Cabernet sauvignon, Petit verdot
Questo Toscana Igt si presta a un lungo invecchiamento. Merito dei 18 mesi in barrique e tonneaux e oltre 12 in bottiglia. L'uvaggio cambia in base alla vendemmia, ma il Sangiovese resta.

TENUTA RAPITALÀ
VIGNA CASALJ

Territorio: Camporeale (Palermo)
Uve: Catarratto
Da vigneti piantati a 600 metri di altitudine, la tenuta (Gruppo italiano vini) porta nel bicchiere un Alcamo classico Doc biologico, color oro chiaro dai richiami mediterranei. Dalla foglia di pomodoro al fiore di cappero.

MASOTTINA
R.D.O. PONENTE BRUT 2021

Territorio: Valdobbiadene
Uve: Glera
Al palato questo Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Rive di Ogliano Docg ricorda fresche fragranze floreali valorizzate da sfumature minerali. Chiude una nuance di lime, zenzero e spezie. Vendemmia manuale.

PASQUA
HEY FRENCH, YOU COULD HAVE MADE THIS BUT YOU DIDN'T

Territorio: Soave
Uve: Garganega, Pinot bianco, Sauvignon
Questo Bianco Veneto Igt (Edizione 2) è un blend delle migliori annate dell'ultimo decennio. Il processo prevede anche la maturazione in barrique e tonneaux di secondo passaggio. All'assaggio esprime anche aromi di camomilla.

BISOL1542
I GONDOLIERI

Territorio: Valdobbiadene
Uve: Glera
Questo Prosecco Superiore Docg Brut Millesimato in edizione speciale è dedicato ai gondolieri di Venezia. Profuma di fiori, spezie e mela. Etichetta disegnata da Mimicoco Design.

CASTELLO DI ALBOLA
CHIANTI CLASSICO DOCG RISERVA 2019

Territorio: Radda in Chianti
Uve: Sangiovese
Uve scelte manualmente da otto vigneti selezionati, massima espressione del Chianti Classico. Quasi tre anni di riposo. Ottimo con primi al sugo, carni e formaggi.

MEZZACORONA
CASTEL FIRMIAN TEROLDEGO ROTALIANO SUPERIORE DOC RISERVA 2018

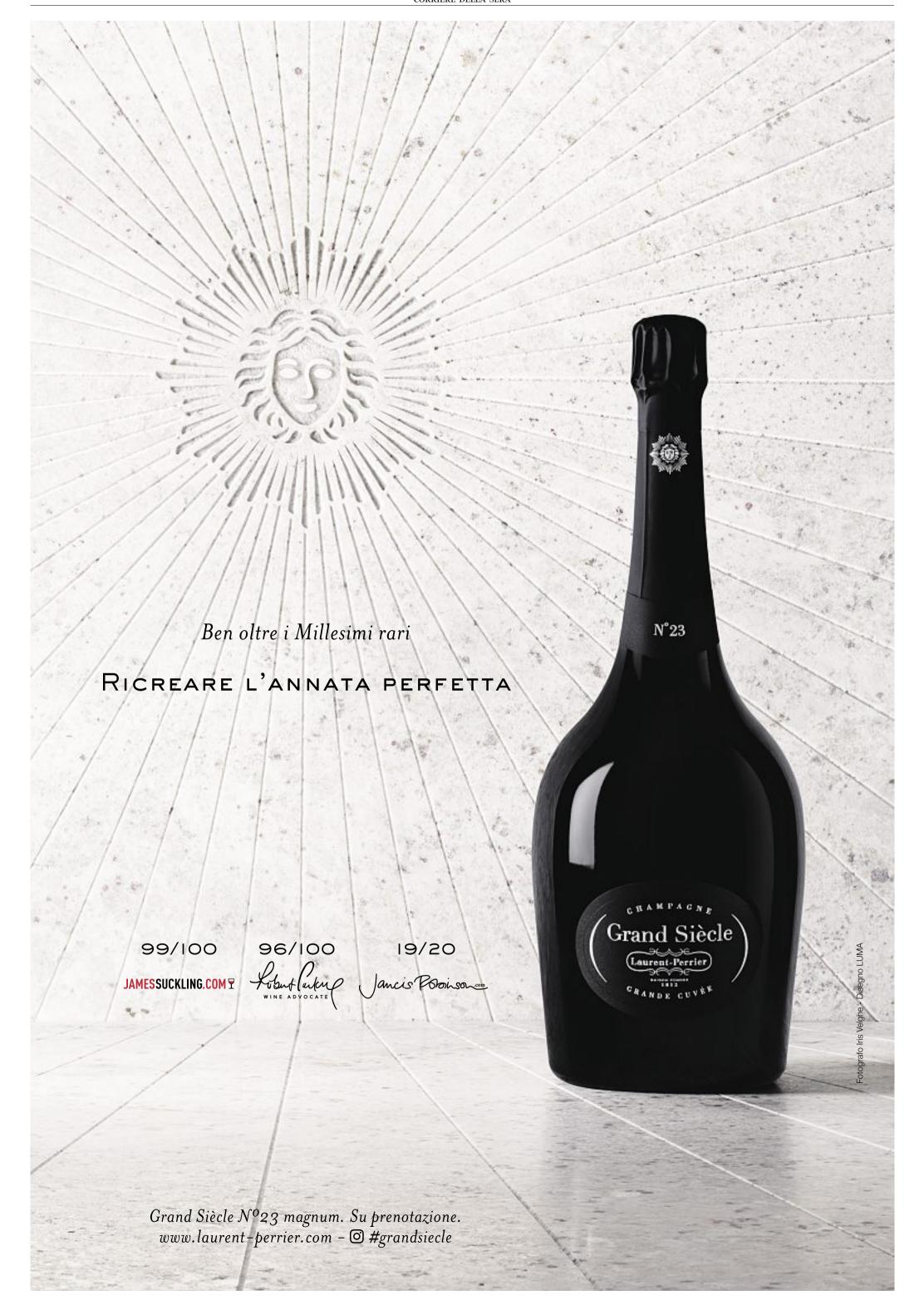
Territorio: Piana Rotaliana (Trentino)
Uve: Teroldego
La Riserva è prodotta in grandi annate da uve selezionate senza ausili meccanici. Minimo 24 mesi di maturazione. Affinamento in bottiglia. Rosso da provare anche con bolliti e risotti.

SARTORI
CORTE BRÀ 2015

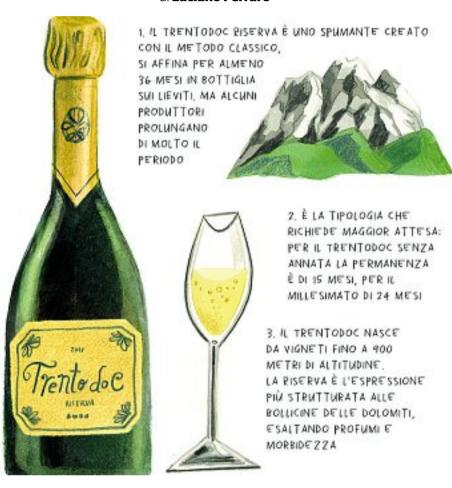
Territorio: Valpolicella Classica
Uve: Corvina veronese, Corvinone, Rondinella, altre varietà autoctone
Raccolte a mano, le uve di questo Amarone della Valpolicella Docg Classico Riserva (Collezione Heritage) appassiscono per tre mesi. Seguono fermentazione, maturazione in botti di legno per cinque anni, affinamento in bottiglia. Da meditazione.

TOP 500 BARS

LA CLASSIFICA FATTA CON UN ALGORITMO

di **Gabriele Principato**

Una nuova classifica mondiale dei cocktail bar creata da un algoritmo che incrocia fonti online e recensioni in oltre 20 lingue diverse. Non è una serie tv distopica, ma la lista di indirizzi «Top 500 Bars» pensata dal francese Anthony Poncier. Sul podio il «Paradiso» di Barcellona. Nella «top10» anche il «Drink Kong» di Roma (*in foto*).

In cantina per 3 anni (almeno), queste bollicine di montagna esprimono la capacità del saper fare. E tanti sentori: dalle erbe all'anice

di **Luciano Ferraro**

LE RISERVE TRENTODOC

«Le Riserve del Trentodoc fanno emergere la capacità dell'evoluzione e la capacità del saper fare. Il massimo delle bollicine». Già miglior sommelier d'Italia, Roberto Anesi ha aperto così la degustazione sulle Riserve del Trentodoc Festival, la manifestazione dedicata agli spumanti che si è tenuta a inizio ottobre a Trento. Con lui altri due campioni, Simone Loguercio e Maurizio Dante Filippi. L'importanza dell'attesa è stata il filo conduttore della degustazione, con sei bottiglie. L'attesa della (almeno) triennale sosta in cantina del vino e quella del sorso. Le Riserve andrebbero dimenticate dopo l'acquisto. Anche per anni, per dar modo al vino di evolversi. Quanto sia mutevole lo stile dei decenni lo abbiamo verificato in un'altra degustazione, da Cesarini Sforza: 8 annate, dal 2001 al 2018, identica sboccatura nel 2021. Le sei Riserve presentate dai sommelier Ais e un volo d'Aquila: 1) San Leonardo 2018, Extra Brut, Chardonnay 100%, Marchesi Guerrieri Gonzaga. Giallo splendente, pesca, cedro e anice. Sferzante energia sapida. 2) Dolomis 2017, Brut Nature, 100% Chardonnay, Dolomis: bollicina sottile, eleganza teatrale, nespola. Al naso freschezza e gentilezza. 3) Disìo 2017, Extra Brut, 100% Pinot nero, Spagnolli. 54 mesi sui lieviti. Color oro antico, profumi di ribes, pompelmo rosa, frutta secca. Crostata di frutti neri. Il carattere austero si fa soavità in bocca. 4) Mach Riserva del fondatore 2018, Brut, Chardonnay e Pinot nero, Fondazione Mach. Giallo paglierino. Susina bianca e albicocca. Pasta frolla, scorza di limone candita. Rotondità in bocca, raffinato. Chiude con ricordi di zenzero. 5) Graal 2015, Brut, Chardonnay e Pinot nero, Altemasi. 60 mesi sui lieviti. Giallo dorato. Frutta secca, ananas e banana. Leggermente amaricante. Sapidità che allunga il sorso. 6) Methius 2016, Brut, Chardonnay e Pinot nero, Dorigati. 60 mesi sui lieviti. Giallo carico. Mango e albicocca e «speziatura» da pane trentino. In bocca pienezza e rotondità. 7) Aquila Reale 2009, Extra Brut, Chardonnay in purezza, Cesarini Sforza. 146 mesi sui lieviti. Giallo paglierino. Erbe di bosco e agrumi. Incredibile prova di freschezza e ricchezza longeva.

Un drink ideato da Giuseppe Ammendola, omaggio all'albero bianco e segno di quanto il confine del gusto si sia spostato oltre la scontatezza

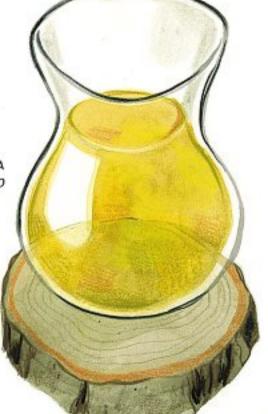
di **Marco Cremonesi**

SIMBIOSI (ODE ALLA BETULLA)

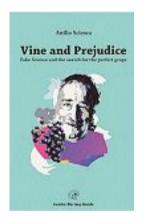
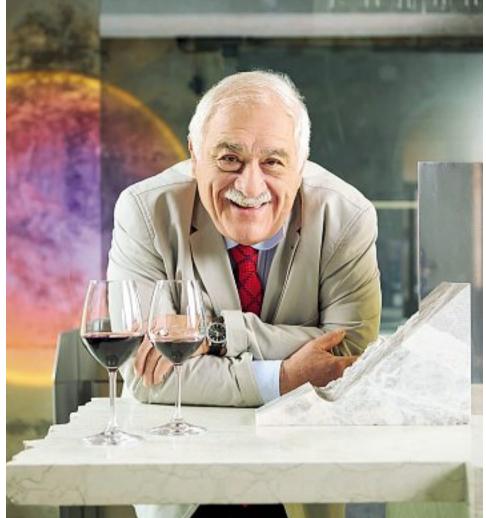
La betulla è odore e sapore. Terra bagnata dopo la pioggia, bosco d'autunno, legna che torna terra. Il fascino evocativo dell'albero bianco negli ultimi anni è uscito, come altri odori e altri sapori, dal suo ambiente. I trucioli del legno sono entrati nei barbecue e negli affumicatori, gli oli essenziali sono finiti nei piatti e nei bicchieri. Nemmeno da ieri: Jim Meehan, uno dei bartender che hanno fatto la rinascita dei bar, mise in carta al suo epocale «Pdt», a Manhattan, un drink alla betulla già nel 2007. Giuseppe Ammendola è la testa (e il cuore, e le braccia) del «Caravella Cafe & Spirits», a un passo dal mare di Castellammare di Stabia. Uno dei protagonisti di quell'ondata di bar campani sempre più agguerriti e creativi che finalmente — con l'Antiquario di Alexander Frezza — quest'anno per la prima volta hanno avuto riconoscimento internazionale con l'ingresso tra i 50 best bars. Il drink di Giuseppe Ammendola si chiama Simbiosi, quel legame tra organismi diversi che esiste anche tra la betulla e i batteri (si chiamano frankia) che nelle sue radici contribuiscono a renderla uno degli alberi più capaci di adattarsi a condizioni difficili. Più resilienti. Il Simbiosi è un drink complesso, uno dei quei cocktail che dimostrano quanto il confine del gusto si sia spostato lontano dalle scontatezze di qualche anno fa. Prepariamolo. L'ingrediente che non avete è il distillato di betulla. Giuseppe lo prepara con il Rotavapor, il marchingegno che distilla a bassissima pressione e temperatura. Noi baristi da cucina possiamo sostituirlo mettendo a macerare un paio di cucchiaiate di trucioli di betulla da affumicatore in un bicchierone di vodka. Per una notte, direi, ma assaggiate per evitare eccessive astringenze. E poi filtrate: non bene, benissimo. L'altro ingrediente importante è il Verjus. È un succo d'uva acerbissima che si usa in cucina come una sorta di aceto. Si usa anche nei drink per offrire un'acidità non citrica (provare, per esempio, in un French 75) e qualche bartender sostiene che simuli l'alcol nei drink non alcolici. Il che, secondo me, richiede una certa immaginazione. Detto tutto questo, siamo pronti. Sciogliamo in poca acqua 15 ml di miele al pino mugo. In un bicchiere con il ghiaccio aggiungiamo il miele, 45 ml di bourbon, 20 ml di infuso di betulla, 15 ml di Verjus. Mescolate bene e il drink è pronto. La guarnizione, al Caravella, è una bolla di fumo al mugo appoggiata sopra al bicchiere. Ma a casa pare complicato.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

LO SPECIALE/WINE STORIES

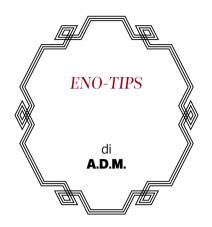
PODCAST & CO
LEZIONI DA LONDRA
di **Benedetta Moro**

Barbera, Nebbiolo e Barolo. Sì, ma il Piemonte è anche la regione d'interessanti varietà bianche autoctone. Come il Timorasso, al centro della prima puntata della terza stagione di «Looking into wine», il podcast (su Apple) di Mattia Scarpazza, sommelier da «Petersham Nurseries», a Richmond (Londra), l'ex ristorante della chef Skye Gyngell. Interroga esperti e produttori e così educa se stesso e gli ascoltatori.

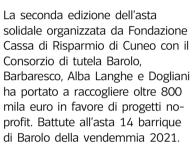
Il razzismo esiste anche nella viticoltura. Parola del «professore» del vino italiano che, nel suo ultimo libro sui falsi miti dell'enologia, dice: «La purezza non esiste: il meticciato ci salverà»

Vine and Prejudice è l'ultimo libro del professor Attilio Scienza, pubblicato in lingua inglese dalla casa editrice Jumbo Shrimp Guide *Crediti:* location «Motelombroso», il ristorante di Alessandra Straccamore e Matteo Mazza a Milano

ATTILIO SCIENZA

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Valentina Sommariva, styling di Giulia Taglialatela

Il «professore» del vino italiano ha 77 anni e non beve quasi mai. «Assaggio ma non abitualmente, perché non voglio affezionarmi a un vino in particolare. Voglio mantenere la mia curiosità e provare tante cose diverse». Attilio Scienza, laurea in Agraria alla Cattolica di Piacenza, dottorato in Germania con Gerhardt Alleweldt — «per me una divinità della genetica» —, ex docente di Miglioramento genetico della vite alla Statale di Milano, ex presidente del corso di laurea in Viticoltura ed enologia nella stessa università, nonché ex direttore generale dell'Istituto Agrario di San Michele all'Adige, è il «padre» di decine di vignaioli disseminati in tutta Italia. Che da lui hanno imparato la «zonazione», cioè la mappatura scientifica del territorio per capire dove impiantare e come crescere le viti, le basi genetiche della viticoltura del futuro (poi ci torniamo) e, soprattutto, «il libero arbitrio». «Ai miei allievi, sia che continuassero la carriera universitaria sia che si mettessero a produrre vino, ho sempre detto di fare un salto di qualità. Non credo nella teoria dell'appartenenza: un allievo non deve essere un continuatore». Oggi Scienza tiene conferenze e divulga il suo sapere sia attraverso la rubrica «Everybody needs a bit of Scienza» che tiene con Stevie Kim, la fondatrice di Italian wine podcast, sia con la Vinitaly Inernational Academy, che forma ambasciatori del vino italiano nel mondo e di cui è direttore scientifico. L'ultimo suo lavoro è *Vine and Prejudice*, libricino pubblicato in inglese dalla casa editrice Jumbo Shrimp Guide, fondata sempre da Stevie Kim, in cui in modo molto chiaro sfata alcuni miti della viticoltura contemporanea. Mito numero uno: la purezza. «Non esiste: l'analisi del Dna ha dimostrato che tutte le viti del mondo sono imparentate, anche la vite americana e la *vitis vinifera* europea, che nell'Ottocento è stata considerata arbitrariamente "più pregiata". In pratica contro la vite americana gli agronomi hanno esercitato del razzismo, esattamente come antropologi e genetisti di inizio Novecento hanno fatto con le persone, parlando di uomini di serie A e di serie B in base alla forma dei tratti e del cranio». Oggi facciamo ancora le spese di questo razzismo: «Si parla tanto di monovitigno, cioè di vini fatti con una sola uva, come sinonimo di "purezza". Ma in quel singolo vitigno ci sono secoli di incroci, avvenuti naturalmente tramite impollinazione oppure artificialmente per rendere l'uva resistente alle malattie. Il meticciato è ciò che ci salverà». E qui veniamo al mito numero due: l'idea che ciò che non è «naturale» sia cattivo. «Nel vino niente è naturale: il mosto lasciato fermentare senza intervento umano diventa aceto. Siamo tutti d'accordo di dover ridurre la chimica, ma non per questo dobbiamo buttarci nel biologico o biodinamico come fossero un nuovo dogma. Ciò avviene perché abbiamo paura: il cambiamento climatico spaventa e ci si rifugia in una soluzione che è solo parziale. Il futuro è la ricerca. Sono i Piwi, i vitigni resistenti frutto di incroci. Vitigni meticci, come tutta la storia dell'uomo e della natura».

ENO-TIPS
di **A.D.M.**

L'INIZIATIVA
EN PRIMEUR SOLIDALE

La seconda edizione dell'asta solidale organizzata da Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo con il Consorzio di tutela Barolo, Barbaresco, Alba Langhe e Dogliani ha portato a raccogliere oltre 800 mila euro in favore di progetti no-profit. Battute all'asta 14 barrique di Barolo della vendemmia 2021.

L'INDIRIZZO
WINE RESORT SUL VULCANO

Un wine resort a 700 metri di altitudine, tra l'Etna e il mare. Barone di Villagrande accoglie gli ospiti con piscina, ristorante per la degustazione di piatti tipici e le antiche cantine da visitare. Cosa assaggiare? Etna bianco e Malvasia.

IL LIBRO/1
ESISTE LA LEADERSHIP FEMMINILE?

Le donne del vino comandano in modo diverso rispetto agli uomini? Barbara Sgarzi, giornalista e divulgatrice, se lo è chiesto in *Vino, donne e leadership* (Il sole 24 ore), una raccolta di oltre 30 interviste a produttrici, enologhe, wine writer. che danno la loro visione sul tema del potere.

IL LIBRO/2
ALLE RADICI DEL BAROLO

Le dieci cantine più rappresentative delle Langhe, illustrate da foto d'autore: ne *Alle radici del Barolo* (Slow Food editore) il giornalista Armando Castagno e il fotografo Clay McLachan raccontano la storia del vino che ha reso grande il Piemonte, cominciata addirittura prima dell'Unità d'Italia.

IL LIBRO/3
I SEGRETI DELLE LANGHE

Gianni Gagliardo, fondatore dell'omonima azienda vinicola, racconta le colline patrimonio Unesco tanto care a Fenoglio e Pavese. Un viaggio tra storia, tradizioni, curiosità. E, naturalmente, i celebri prodotti — dal tartufo alla nocciola –, i personaggi più eccentrici e i grandi vini.

LO SPECIALE/WINE STORIES

PODCAST & CO

DEGUSTAZIONE ON AIR

di **Benedetta Moro**

Un bianco dell'Ardèche, regione che si affaccia sul Rodano, e un rosso dell'Argentina. Che differenze hanno? Risponde «Good friends and a glass of wine» (su tutte le piattaforme), un nuovo podcast di Sara-Jane Holbein, irlandese impegnata nel mondo del tech ma appassionata di vino, che propone a ogni puntata due vini della stessa varietà ma di due aree differenti con degustazione in diretta.

La chef de cave di Perrier-Jouët, prima donna in questo ruolo, ha appena lanciato l'edizione speciale della linea Belle Epoque «Nel vino cerco complessità. Non parliamo di genere ma di talento»

Enologa, dal 2018 Séverine Frerson, 47 anni, lavora nella storica maison di Epernay. Dopo due anni di passaggio di consegne, è la prima donna chef de cave di Perrier-Jouët

SÉVERINE FRERSON

di **Alessandra Dal Monte**

A chi prova a ricordarle di essere la prima *chef de cave* donna di Perrier-Jouët, lei risponde che la prima donna della maison, anche se non enologa, è stata la co-fondatrice Rose-Adélaïde Jouët, moglie di Pierre-Nicolas Perrier e grande ambasciatrice dello Champagne. «Una persona di carattere e allo stesso tempo conviviale: mi ci sento affine», dice Séverine Frerson, 47 anni, con quel suo modo gentile e risoluto. Eppure il suo primato è reale: nel 2020 ha preso il testimone di Hervé Deschamps, per 37 anni «naso» e maestro d'assemblaggio della casa di Epernay fondata nel 1811 e oggi parte del gruppo Pernod Ricard. Prima donna ad avere questo incarico in Perrier-Jouët e tra le poche al mondo a fare questo mestiere. Per lei, però, il tema di genere è presto liquidato: «In tanti mi hanno sconsigliato di intraprendere questo percorso perché quello del vino è considerato un mondo maschile. Io, semplicemente, ho seguito il mio istinto e il mio talento. E oggi non vorrei parlare di uomini o donne, ma di bravura: siamo diversi e complementari, e una squadra che funziona è per forza di cose mista». Frerson, per 16 anni nel team produzione della maison Piper Heidsieck, è stata assunta da Perrier-Jouët nel 2018 e ha affiancato Deschamps per due anni prima che il passaggio di consegne fosse ultimato. Ora è lei il volto di tutte le novità della casa, distribuite in Italia da Antinori: «Siamo l'unico Paese in cui il distributore non è di proprietà: una collaborazione che ha consolidato la presenza del marchio nella ristorazione e nelle enoteche», spiega Leo Damiani, direttore Perrier-Jouët Italia. L'azienda ha appena festeggiato i 120 anni degli anemoni bianchi disegnati dal maestro dell'Art Nouveau Emile Gallé nel 1902 apposta per la maison e diventati poi l'iconica decorazione delle bottiglie Belle Epoque. L'edizione limitata per l'anniversario (annata 2013, 50% Chardonnay, 45% Pinot nero e 5% Pinot meunier) è stata decorata dai designer austriaci Katharina Misher e Thomas Traxler. Che hanno trasformato il fiore bianco in un coloratissimo «anemone della biodiversità», in grado di trascinare con sé altre specie vegetali. E la stessa Frerson ha portato un'innovazione in questa bottiglia: uno speciale dosaggio (l'aggiunta che si fa dopo la sboccatura) tutto a base di Chardonnay proveniente dallo storico vigneto Bouron-Leroi. «Il risultato? Note floreali, come vuole questa linea, ma anche freschezza e mineralità», spiega Frerson. In linea con la sua idea di lavoro in vigna (agricoltura rigenerativa) e in cantina, dove c'è una grandissima attenzione per le singole parcelle: «Devo conoscere perfettamente i vini base per rinforzare lo stile floreale aggiungendo complessità», spiega. Ma di questi primi due anni a Epernay Frerson apprezza anche il legame con l'arte: la sede storica contiene la più grande collezione privata di Art Nouveau, da Rodin a Toulouse Lautrec a Majorelle. Ristrutturata e visitabile, con la possibilità di assaggiare la cucina contemporanea di Sébastien Morellon, allievo di Pierre Gagnaire, chef ambassador del brand. Un'esperienza che vale il viaggio.

IL PROGETTO

VOGLIA DI «PAESINI»

Un giovane giapponese che si ferma in Val Trebbia a produrre vino naturale, insieme a una veterana come Elena Pantaleoni (La Stoppa di Rivergaro). Questa collaborazione verrà raccontata in «Paesini», 52 storie social a cura del collettivo What Italy Is e della società Eolo.

LA MANIFESTAZIONE

OVADA, LA FIERA DELLE SPECIALITÀ

Torna domenica ViTa, la fiera di vini e tartufi di Ovada, nel Monferrato. Due i prodotti protagonisti: il Dolcetto di Ovada e il tartufo bianco. Tutto il centro coinvolto, con percorsi distinti per assaggiare il meglio dei produttori locali. E non mancheranno i vini naturali.

IL LIBRO/1

DONNAS, PROFUMI DI MONTAGNA

Si intitola *Donnas. I vini della Valle d'Aosta tra signorie albine e dominio sabaudo* (Kellermann Editore) l'affascinante racconto della Doc valdostana che profuma di fiori ed erbe di montagna. L'autrice è la wine reporter ed esperta Elena Erlicher, che ripercorre l'intreccio tra viticoltura e storia.

IL LIBRO/2

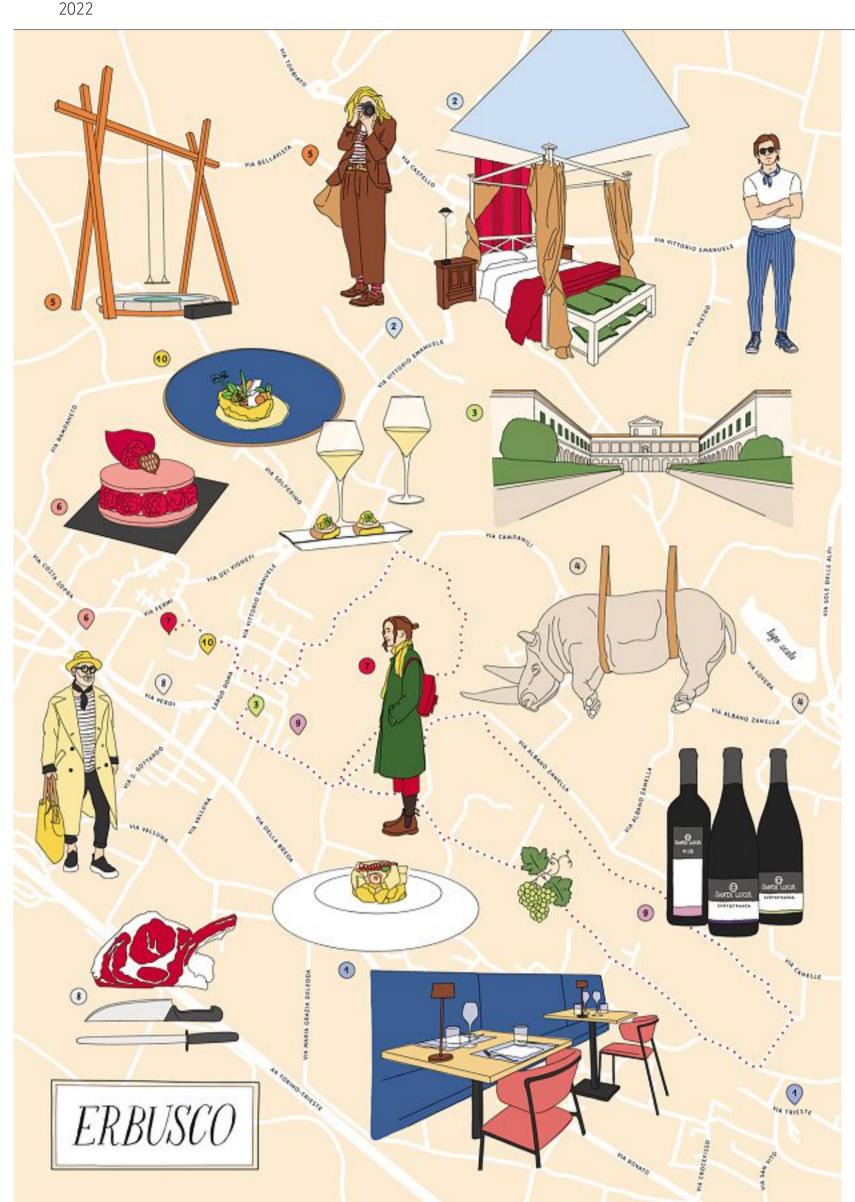
LA GRANDE STORIA DEL BERE

Giovanni Negri e Roberto Cipresso ripercorrono la storia e la filosofia del vino, con anche un saggio di Attilio Scienza su come si dovrebbe comunicare questo mondo. *La grande storia del vino* (Mondadori) fa scoprire i corretti abbinamenti non solo al cibo, ma all'intera esistenza umana.

IL PREMIO

REGIONE DELL'ANNO

Ha avuto la meglio su Nuova Zelanda, Oregon e California. L'Abruzzo è stato eletto «Wine Region of the Year 2022» dalla rivista Wine Enthusiast in occasione dei Wine Star Awards. Merito delle tante sorprese che offre: una «gemma nascosta» tra villaggi, paesaggi e vini interessanti.

LO SPECIALE/FRANCIACORTA TOUR

WEEKEND A CIELO APERTO

di **Emilia Mistica**, illustrazione di Monica Lovati

Tra dimore di charme (con la camera «cabriolet), trekking tra le vigne e musei «en plein air», il viaggio a strettissimo contatto con la natura a Erbusco, il «capoluogo» della zona collinare a sud del lago d'Iseo

1. IL RISTORANTE
«HILL COLLE»

Antico casale sulla collina. Il menu è firmato dal «millesimato» Augusto Pasini, chef allievo di Léveillé e Fusari. Provate gli gnocchi alla plancha con salsa al Franciacorta. (*via Trieste, 8/a*)

2. DOVE DORMIRE
L'ALBERETA

Una dimora di charme con vigna, spa Chenot Espace, ristorante «LeoneFelice Vista Lago» e pizzeria «La Filiale». Il cielo in una stanza? La «Cabriolet Suite». (*via Vittorio Emanuele, 23*)

3. DA VEDERE
VILLA LECHI

Dimora patrizia settecentesca di proprietà privata, chiusa al pubblico, merita però una visita esterna. Dietro alla cancellata un solenne porticato in pietra di Sarnico. (*via Giuseppe Verdi, 3*)

4. DA VEDERE/2
ARTE A CA' DEL BOSCO

La collezione di sculture di Maurizio Zanella tra le vigne di Ca' del Bosco. Tra le più spettacolari il «Cancello Solare» di Arnoldo Pomodoro e «Il Peso del Tempo Sospeso» di Stefano Bombardieri. (*via Albano Zanella, 13*)

5. DA VEDERE/3
ARTE IN BELLAVISTA

La collezione della tenuta di Terra Moretti. Dall'altalena arancione gigante «Vertigine» di Velasco Vitali alle sculture in legno di Rivadossi. (*via Bellavista, 5*)

6. DA COMPRARE
«PASTICCERIA ROBERTO»

«Che dolce porti? Una torta da Roberto», dicono i local. Come quella glassata con i macaron al pistacchio o ai lamponi. (*via Provinciale, 38*)

7. L'ATTIVITÀ
ITINERARIO A PIEDI

Un'escursione ad anello adatta alle famiglie, tra i vigneti e su comode strade immerse nella natura: 6,3 km, tempo stimato 90 minuti. Si parte dalla Piazza della Chiesa. Scaricate il percorso da *Franciacorta.wine.it*.

8. IL PRODOTTO
MACELLERIA ROBERTO

Simone e Matteo Pagani, terza generazione della famiglia di macellai, sono oggi al timone della bottega. La miglior carne e i piatti della tradizione. Manzo all'olio, ragù, nuggets di animella e pulled pork. (*via Verdi, 24*)

9. LA CANTINA
I BARISÈI

La famiglia Bariselli, i «Barisèi», sono in vigna dal 1898. Quaranta ettari vitati nell'anfiteatro del Sebino, la conca di origine glaciale tra Iseo e Monte Orfano. (*via Bellavista, 1/A*)

10. L'APERITIVO
CADEBASI

Cheers con i «buffetti» (i cicchetti «chic» del locale), dagli accostamenti e nomi insoliti, come «Rose grasse per te», la torta di rose al tartufo e parmigiano. (*via Cavour, 11*)

IL PIONIERE
VINDOME

È stata la prima app dedicata al mercato dei vini pregiati da investimento, attiva in Italia dal 2020. Sulla piattaforma della app offre la possibilità di utilizzare due metodi: Collezioni e Live Market. Il primo, più facile per i meno esperti, propone diversi vini, suddivisi per budget e orizzonti di investimento diversi (indicati in anni). Il secondo, che necessità qualche competenza in più, è un vero mercato con tantissime proposte. Si può investire anche in vini «En Primeur», i futures del vino. Vindome può gestire la consegna e lo stoccaggio garantito delle bottiglie. E permette anche la vendita

IL RIFERIMENTO
LIV-EX

È la più importante piattaforma di trading per monitorare l'andamento dei vini da investimento in tutto il mondo. Creata nel 2000, conta oltre 600 membri in 47 Paesi. Mette a disposizione diversi indici (i più importanti sono quattro, di cui uno, il 100, rappresenta il movimento dei prezzi dei 100 vini più ricercati sul mercato e un altro, il 1000, considera i 1.000 più ricercati al mondo, con sottoindici per le regioni più importanti), consultabili sul sito, e riferimento globale del settore. Si basa su transazioni reali e fornisce anche diversi servizi, sia per gli acquisti che per le vendite

LA STARTUP
EWIBE

Aperta al grande pubblico da soli tre mesi, ha già raggiunto cifre molto importanti, sia in termini di iscritti (oltre 3.000) che di offerta (le bottiglie offerte di vini pregiati sono passate da 500 a oltre 2.000). La piattaforma è semplice e intuitiva e il servizio permette di gestire tutto il processo in autonomia, con dati analisi e trend facili da consultare. Aperto ai meno esperti, offre anche un servizio di deposito per le bottiglie di vini pregiati (affidandosi a una rete certificata di partner della società), formazione, analisi di mercato e informazioni su cantine ed etichette. Ogni transazione è garantita da tecnologia blockchain

I MASTER OF WINE
OENO

È una società di fine wine, leader nel settore dell'investimento, con sede principale a Londra. Conta nel suo staff tre Master of wine (il brand ambassador in Italia è Gabriele Gorelli) e ha aperto una succursale anche a Siena (dopo Londra, Bordeaux, New York, Madrid e Monaco), segno della sempre crescente attenzione alle produzioni italiane. Realizza valutazioni complete sui vini, consulenze personalizzate sugli investimenti e ha un'unità interna antifrode che controlla e certifica i prodotti. Offe servizi di stoccaggio e assicurazione e a Londra ha un'enoteca speciale, la OenoHouse, aperta al pubblico

Tangibili, senza imposte sulle plusvalenze e con ritorni elevati. E, se proprio va male, lo si può sempre bere. Ecco 8 piattaforme per investire

I VINI PREGIATI? IL NUOVO BENE RIFUGIO

di **Wladimir Calvisi**

Una buona bottiglia di vino. Non solo per una cena speciale, ma anche come investimento. E mentre la finanza tradizionale attraversa tempi difficili e l'inflazione cresce, ecco che rispunta la vecchia amata terra, con i suoi prodotti. E il vino, che non solo migliora con il tempo (se ben conservato) ma acquista pure valore. Nuovo bene rifugio, tema non nuovo, ma che oggi si apre sempre di più verso un mercato di neofiti, che nelle bottiglie «preziose» trovano il giusto mix tra passione e investimento. «In passato investire sul vino era associato all'esclusività — ci racconta Edoardo Maria Lamacchia, ceo della startup Ewibe —. Ma quello che prima era un mercato per esperti e addetti ai lavori oggi può essere una sfida per tutti». Già, perché quasi nessun prodotto ha performance simili. Se guardiamo gli ultimi 30 anni, il vino di alta qualità (parliamo solo di quello, bottiglie oltre i 100 euro con media generale sui 500) ha fatto registrare crescite del 10 per cento in media all'anno, quasi il 20 per cento se consideriamo solo gli ultimi anni. «È un ritorno alla fisicità dei beni — spiega Lamacchia —. Il vino è un bene tangibile, al contrario di altri prodotti come le criptovalute. Non ha limiti e problematiche di altri asset. Ha ritorni elevati. Ha una plusvalenza netta, senza imposte. Ed è un modo per diversificare». Del resto, se Warren Buffett consiglia di investire «l'1 per cento della propia ricchezza in vini» qualcosa vorrà pur dire.

E allora? «Il nuovo valore aggiunto è non solo guardare ai numeri ma usare questa possibilità per esplorare un nuovo universo». Conoscere, capire le sfaccettature del settore e del prodotto e, poi, anche guadagnare. Ma non solo. La «wine finance» è un mercato che coinvolge sempre più giovani e donne, non solo grandi investitori. Si apre alla scoperta. «C'è anche chi, ad esempio, compra sei bottiglie pregiate, dopo un po' ne rivende quattro e ne tiene due per sé praticamente gratis. È un po' il senso della nostra operazione — chiude Lamacchia —, un mix tra investimento e passione, che ognuno declina come crede».

Infine, c'è sempre il mondo dei broker per chi ha esigenze diverse. Con i vini italiani che diventano sempre più forti, rispetto ai tradizionali vini francesi che dominano: un trend costante, grazie anche a maggiori riconoscimenti e con il vantaggio di avere prezzi di accesso più bassi. «Bisogna guardare a vini che hanno una prospettiva — spiega Mattia Tabacco, Head of buying di Oeno group, uno dei leader del settore fine wine —, come i molti italiani emergenti, con grandi potenzialità e buonissimi. Serve, però, affidarsi a esperti del settore». Cosa guardare per investire? Cantina e area geografica, recensioni internazionali e trend di prezzo. Gran parte delle piattaforme forniscono poi consulenze specifiche. Un settore da esplorare, quindi, anche per chi inizia. E, comunque, vale la massima di Gianni Agnelli: «Il vino è sempre un ottimo investimento. Male che vada, lo bevo».

IL CAVEAU
WINE VAULT

La cantina progettata dalla società WineTip è il primo caveau di vini in Italia, con sede a Milano. Si occupa anche di diversi servizi legati ai vini rari «come la consulenza per la valutazione delle bottiglie sia in caso di acquisto che di commercializzazione della propria collezione». Il caveau permette agli investitori che non dispongono di cantine adeguate, di conservare i propri vini in condizioni ideali e controllate. È composto da 90 wine locker e 3 wine room, che possono ospitare circa 5.000 bottiglie. A disposizione anche uno spazio per stappare o degustare le bottiglie, o organizzare meeting e cene

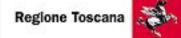
LA RICERCA
LE ASTE

Il sistema delle aste è un protagonista nel mercato dei vini rari. Con sezioni dedicate e controlli specifici (l'affidabilità della Casa d'aste rende meno rischioso l'investimento) coprono un mercato che cresce in modo esponenziale, realizza vendite da decine di milioni di euro e ha tassi di vendita che sfiorano il 100 per cento. Da Christie's a Sotheby's, da Cambi a Padolfini, da Il Ponte a Bolaffi, solo per citarne alcune tra le principali, le possibilità sono tante. Florido anche il mercato esclusivamente online, che forse offre un po' meno garanzie, ma è di più facile e rapido accesso e con prezzi finali più bassi, anche su ottimi vini

L'ENOTECA ONLINE
TANNICO

Il gruppo, che opera in Italia e in Francia dal 2021, conta oltre 12.000 referenze provenienti da 2.500 cantine e ha un'area dedicata ai vini rari e da collezione (circa 500 referenze) tutte acquistabili online. Da quest'anno offre la possibilità di acquistare anche i vini di Bordeaux «En Primeur» (ma non è la sola piattaforma ad offrire questo servizio online), cioè vini ancora in affinamento in botte, oltre un anno prima del loro imbottigliamento. Questo sistema, nato più di 200 anni fa, permette di acquistare vini a prezzi più convenienti. Un'occasione ma anche una scommessa

IL PORTO FRANCO
RARE WINE INVEST

Attiva da oltre 15 anni, ha sviluppato un servizio specializzato in consulenza e gestione di portafogli di vini da investimento. «Gestisce e conserva vini per un valore di oltre 130 milioni di euro e per oltre 1.600 investitori, a ognuno dei quali viene fornito un servizio profilo personalizzato». Chi decide di affidarsi a questo servizio ha accesso a «un portale dedicato, da dove poter monitorare l'investimento» e a un sevizio di consulenza. «Dispone dell'unico magazzino doganale per vini dell'Ue, situato in Danimarca, per conservare i vini in condizioni ideali, senza pagare Iva, dazi o tasse»

Ha compiuto due secoli e mezzo di vita Masi Agricola, l'azienda della famiglia Boscaini che con le sue otto generazioni ha reso celebri nel mondo le colline veronesi e l'Amarone. Un rosso in edizione limitata, il Vajo de Masi 1997, e il progetto della nuova cantina per celebrare l'anniversario e guardare al futuro

VALPOLICELLA, UNA STORIA LUNGA 250 ANNI

di **Alessandra Dal Monte**

Il tempo è come un setaccio, fa rimanere intatte solo le cose buone. L'immagine è di Raffaele Boscaini, direttore Marketing di Masi Agricola, l'azienda che dal 1772 produce vino nel cuore della Valpolicella Classica e che negli anni Ottanta, grazie alla ricerca, ha rivoluzionato l'Amarone: da vino da meditazione, ostico, a vino importante ma moderno, bevibile. «Festeggiare 250 anni è un traguardo bellissimo, soprattutto se lo si vive come un bagaglio di esperienze, non con quella chiave nostalgica di un passato che non esiste più — spiega il manager —. Quali sono le cose buone rimaste nel setaccio di questi due secoli e mezzo di storia? Il valore aggiunto di essere un'azienda familiare, quotata in Borsa (al 25 per cento, *ndr*), sì, ma saldamente in mano ai Boscaini. Il fatto di aver costruito una filiera, che comincia dal contadino e arriva alla distribuzione. E quella consapevolezza che viene dalla pratica: con la giusta quantità di fatalismo e interpretazione intelligente dei fenomeni si va avanti per generazioni. Io rappresento la settima, mio nipote che si occupa di accoglienza è già l'ottava. Bisogna sempre guardare avanti».

Proprio per questo il 2022 non è stato solo l'anno dei festeggiamenti, con tante iniziative in tutto il mondo — degustazioni e cene *ad hoc* nei principali mercati di diffusione dei vini Masi, ad oggi presenti in 140 Paesi — e la cerimonia dello scorso 14 ottobre in Valpolicella, dove centinaia di invitati hanno assaggiato la bottiglia speciale Vajo dei Masi 1997, un Amarone proveniente da un'annata eccezionale, riconosciuta come la migliore in assoluto della zona, che 25 anni fa Sandro e Sergio Boscaini decisero di far affinare a lungo. Il 2022 è stato anche l'anno di un grande annuncio: l'apertura, nella primavera del 2023, della nuova cantina Monteleone21, vero e proprio «centro polifunzionale» che garantirà ai visitatori un'esperienza immersiva nel mondo di Masi e di tutto il territorio.

Ma andiamo con ordine a ripercorrere il setaccio del tempo: nel 1772 Giobatta Boscaini venne incaricato dai Bonaldi, famiglia di panettieri, di occuparsi del «vaio dei masi», un appezzamento di terreno a Negrar (Verona) situato tra i 370 e i 400 metri di quota, in alta collina. Il giovane vendemmiò le prime uve di varietà locali già all'epoca molto buone, per via del suolo ricco, accarezzato dai torrenti. Secoli dopo, quell'appezzamento esiste ancora e ha prima dato il nome all'azienda — che negli anni Sessanta si chiamava Boscaini e figli, poi per volontà di Sandro Boscaini divenne Masi Agricola — e ora all'edizione speciale per i 250 anni. Vajo dei Masi 1997 è un blend unico di Corvina, Rondinella, Corvinone e Molinara vendemmiate in quel singolo vigneto nel 1997. Dopo quattro mesi di appassimento e cinque anni di affinamento in botte, il Vajo dei Masi ha riposato per vent'anni in acciaio fino all'imbottigliamento, avvenuto nel maggio 2022. Ne sono state prodotte 2500 magnum (in vendita anche sul sito dell'azienda), numerate e firmate dal presidente Sandro Boscaini, e nel kit oltre alla cassetta in rovere è incluso il «quadernetto dell'enologo», che racconta il vino attraverso la voce dei protagonisti coinvolti nelle diverse fasi di lavorazione. «Un vino di grande complessità, determinata dal lungo affinamento, e al tempo stesso di inaspettata freschezza», lo ha descritto il presidente.

E ora, nella visione strategica dei Boscaini, il pezzo più importante sarà «la prossimità con il consumatore finale». «Quello del vino è un mondo molto mediato — continua Raffaele Boscaini —. La filiera da un lato è un valore, ma dall'altro è talmente piena di passaggi che assomiglia a un telefono senza fili: il messaggio che arriva in fondo è distorto, o ben che vada impoverito. Per questo cerchiamo di parlare direttamente ai clienti con i nostri wine bar monomarca a Cortina, Monaco, Lazise. Dei luoghi *wine first* dove ci si siede, si sceglie il vino e in base a quello il sommelier propone dei piatti in abbinamento. Inoltre le "Masi wine experience" portano le persone in tutte le nostre tenute: da Masi e Serego Alighieri a Sant'Ambrogio di Valpolicella, da Canova a Lazise, da Canevel in Valdobbiadene e da Tupungato in Argentina. Ma il vero "centro polifunzionale" a servizio del pubblico sarà la nuova cantina a Gargagnago: un vero e proprio "entry gate", portale d'ingresso, della Valpolicella. Un'esperienza immersiva con fruttaio monumentale alto 12 metri, dove le persone potranno ammirare l'appassimento delle uve per produrre l'Amarone, ristorante, wine bar e vendita diretta, oltre a un percorso di visita che abbraccerà tutto il borgo». La Monteleone21 sarà sempre aperta e venderà anche bottiglie di altri produttori creando un collegamento propositivo con il territorio: «Dobbiamo fare distretto: oggi la domenica qui è tutto chiuso. Noi vogliamo diventare un punto d'accesso per la Valpolicella, che ha un enorme potenziale inespresso». La struttura, per due terzi sottoterra, a scomparsa nel paesaggio secondo il disegno dello Studio Cecchini e di Giovanna Mar, sarà attenta all'impatto ambientale: geotermia, pannelli solari, rivestimento in pietra locale che ricorda le «marogne», i muretti a secco tipici dei vigneti di collina. Una bellezza sostenibile, insomma. Che resista, come le cose buone, al setaccio del tempo.

Sopra, nella foto grande, la famiglia Boscaini. Nelle foto piccole l'Amarone «Vajo dei Masi» realizzato per i 250 anni dell'azienda e il render della nuova cantina, Monteleone21

Nella foto grande, uno dei lodge. In alto, la camera da letto e, sotto, il balcone con «hot tub» e grande vetrata

LILELO

Tre lodge-palafitte in legno e vetro immerse nella natura per una vacanza «glamping» tra le vigne del Monferrato

di **Michele Lovison**
foto di Silvia Lavit e Daniel Mazza

A osservarle da vicino sembra di stare in un paese nordeuropeo. Norvegia, Svezia o Danimarca ci hanno abituati da anni ad architetture originali e ardite, dove legno e luce la fanno da padrone. Ma basta allargare lo sguardo e il panorama, fatto di vigneti, dolci colline e con le Alpi sullo sfondo, per riconoscere territori dal sapore decisamente italiano. Siamo a Grazzano Badoglio nel Monferrato Astigiano, paese natale di Pietro Badoglio.

E su una di queste colline argillose, dal 2003 inserite nel Patrimonio Unesco, che Marco Ambrosio e Claudia Cadario hanno deciso di realizzare Lilelo (Little leisure lodge), la loro di visione di vacanza glamping immersa nella natura. La forma dei tre lodge, palafitte indipendenti a V rovesciata, prende ispirazione dai covoni di paglia della tradizione contadina. Un progetto che i due proprietari hanno affidato allo studio di architettura parigino Atelier Lavit, capace di coniugare innovazione e sostenibilità, attraverso l'utilizzo di legno e altri materiali ecocompatibili in un continuo dialogo tra l'interno e l'esterno, favorendo la massima integrazione con il paesaggio circostante.

In alto, il tavolo con la colazione che arriva in camera in un cesto tramite una carrucola posta sul terrazzo. Sotto, un esterno

Ad ognuna di queste tre case tra gli alberi (si chiamano Quercia, Rosmarino e Vigna) si accede attraverso una scala il legno. Tra i sette e i quindici gradini, a seconda della pendenza del terreno su cui sono state costruite. Ad una altezza media di circa tre metri arriverete direttamente sul terrazzo dotato di hot tub circolare. Per come sono orientate le strutture, la privacy è totale, sembrerà di essere i soli al mondo davanti a questo panorama: solo vigne e colline e, quando il cielo è limpido, il Monviso che vi osserva da lontano.

Un'enorme vetrata divide dalla camera (letto matrimoniale, living con poltrone e tavolino, bagno con doccia). Lo sguardo vola in alto, fino al colmo del tetto. Tutto è larice, vetro e metallo. Tubature industriali a vista per l'areazione, armadiature e frigobar (con bottiglia di vino di benvenuto) a scomparsa tra le pareti di legno. Tessuti bianchissimi, lampade Flos. Puro design minimale.

Cinque mila metri di terreno (più altri cinquemila di bosco), sono una superficie ampiamente sufficiente per garantire indipendenza ai tre lodge. All'ingresso della struttura, una quarta «capanna» conica funge da reception, per un self check-in in completa autonomia tramite telefono e dove poter riempire le bottiglie d'acqua in vetro presenti in ogni stanza. Oltre ad una spiccata vocazione plastic free, Lilelo mette a disposizione un'area comune equipaggiata con le colonnine per la ricarica delle auto elettriche e stand per la manutenzione delle biciclette.

Siamo infatti all'interno del percorso cicloturistico «Gira la vigna», con la possibilità quindi di pedalare (si possono noleggiare bici elettriche in struttura) tra i filari di uve a bacca bianca del Sauvignon o del Chardonnay oppure rosse del Barbera o del Fresia o del Grignolino, nato proprio qui a Grazzano Badoglio nella vigna Poderi dei Mossetti. Su queste stradine è facile imbattersi nelle ormai famose big bench del Monferrato, grandi panchine in posizioni panoramiche tra i vigneti. Oppure visitare gli infernòt, tipiche cantine sotterranee costruite scavando a mano la pietra dei cantoni o il tufo.

Le opportunità enogastronomiche e culturali sono numerose, tra visite a cantine, ristoranti o le sagre nei tanti borghi presenti sul territorio, specialmente in questo periodo dell'anno. Ma se si volesse un'esperienza ancora più intima, esiste un servizio di personal chef direttamente in struttura.

La colazione dolce e salata, rigorosamente con prodotti locali, arriverà in un cesto direttamente in camera da una carrucola posta sul terrazzo. Continua così l'unicità e la percezione di essere soli, tra la natura e il cielo, in queste piccole case tra gli alberi

LE 5 TAPPE IMPERDIBILI

di **Angelica Carrara**

BIG BENCH N. 231
La «Panchina del Sole» giallo-blu, del Community Project di Chris Bangle. (*Ottiglio, Località Madonna dei Monti*)

BISPEDER
Agriturismo che fa una cucina omaggio alla tradizione piemontese. (*Casorzo, Cascina Moncucchetto, 48*)

«NATALINA»
La cucina è semplice. Tra le ricette di stagione, la sella di vitello fassone glassata. (*Grazzano Badoglio, viale Pininfarina, 43*)

CASA COSTA
In questa locanda il rispetto per la materia prima è dichiarato, come nella «battuta del Signor Fassona piemontese». Da non perdere: il menu porcini. (*Grazzano Badoglio, via Dante Alighieri, 41*)

IL QUINTO QUARTO
Agrimacelleria dove degustare la carne dell'allevamento. Nel weekend le «agrimerende» per i bambini. (*Grazzano Badoglio, via Dante Alighieri, 14*)

La degustazione è un'arte
Ne sono convinti Ophélie Neiman, blogger francese, e Fabio Rizzari, tra i più importanti critici enologici italiani, autori di un manuale disegnato che spiega ai principianti l'abc del servizio

ASPIRANTI SOMMELIER I 10 CONSIGLI IMPERDIBILI

di **Benedetta Moro**
illustrazioni di Yannis Varoutsikos

PER SERVIRE
QUALI BICCHIERI

Regola numero uno: mettete da parte i bicchieri colorati e kitsch (non servono a nulla), quelli dell'acqua (solo per vini modesti) e le coppe per lo champagne (belle da vedere ma incapaci di sviluppare gli aromi dei vini spumanti). I bicchieri tecnici (Inao), usati nelle degustazioni, sono poco estetici ma impeccabili per tutti i vini. Idem i polivalenti, a tulipano piccolo: vanno bene per tutto. Se, invece, volete bicchieri specifici, bollicine e cocktail d'aperitivo vanno nelle flûte. I panciuti con il bordo stretto vanno bene per rossi (strutturati e giovani) e bianchi perché concentrano a dovere gli aromi. Il bicchiere Grand cru, perfetto per i grandi rossi, concentra i profumi e poi li

distribuisce. Mentre il bicchiere a calice, un tulipano molto alto dal bordo aperto, va bene per i vini potenti.

SCEGLIERE
LE OCCASIONI

Non esiste una regola rigida. Dipende tutto dai gusti, dicono Neiman e Rizzari. Però la scelta del vino può influenzare l'atmosfera finale. La vostra vita sentimentale è sul confuso andante e pensate di risollevarla con una cena a lume di candela? Accaparratevi un rosso del Rodano o uno Syrah toscano. Sul divano in pigiama? Soave e Bordeaux bianco. Dovete preparare un grande festeggiamento? Vini mossi, Chardonnay o rossi come Merlot, Languedoc o Cile. E l'aperitivo con gli amici? Differenziatevi con Pecorino abruzzesi o marchigiani, ad esempio, o il Lugana. No Brunello o Bordeaux da supermercato. Sarebbe come dire: «Sono snob e pure avaro!». Volete sposarvi? La proposta

perfetta fatela con un Barolo o un Borgogna rosso.

PRIMA DI CENA/1
QUANDO STAPPARE

Togliete il tappo un'ora prima e lasciate al fresco quasi tutti i vini, tranne le bollicine, i bianchi secchi e fruttati e i rossi leggeri che vanno aperti quando si servono e fatti aerare nel bicchiere. Tre ore prima, invece, si aprono i vini più strutturati. I più potenti tra questi, soprattutto se giovani, possono essere aperti anche sei ore prima e scaraffati tre ore prima del servizio.

PRIMA DI CENA/2
LA TEMPERATURA

Partiamo da un presupposto: un vino caldo (20°C e oltre) non lo servirete mai. Al massimo si parla di temperatura quasi ambiente (16°-18°C), che va bene per i rossi intensi. A 14-16°C servite i rossi setosi e fruttati. A 11-13°C i bianchi intensi, grandi spumanti e champagne. Freschi o freddi (8-11°C) vanno serviti i bianchi fruttati, i rosati, e i liquorosi. A 6°C gli spumanti. Ah, un segreto che vi salverà serate (e amicizie): per raffreddare la bottiglia in meno di un'ora, aggiungete un pugno di sale in un secchiello riempito metà di acqua e metà di ghiaccio.

IN TAVOLA
COME SERVIRE IL VINO

Prima di tutto assaggiate il vino per verificare che sia ok. Non riempite il bicchiere oltre un terzo: solo così il vino respira. Prima che il calice sia vuoto, offritevi di riempirlo ai vostri commensali. Prevedete sempre un bicchiere per l'acqua.

Ophélie Neiman, *Vino. Manuale per aspiranti intenditori*, illustrazioni di Yannis Varoutsikos, edizione italiana a cura di Fabio Rizzari, Giunti, 272 pagine, 25 euro

ESSENZIALI
GLI ABBINAMENTI

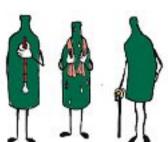
Chi si somiglia si piglia. Anche tra vino e cibo. Qui la regola dell'abbinamento dei colori funziona sempre. Quindi, in linea di massima, vini bianchi con carni bianche e pesce (ci sono però delle eccezioni in cui vale la pena un rosso leggero

o morbido). Rosati con salumi e carni da barbecue. Ma anche con salmone o carote. Rossi con le carni saporite. I vegetali possono essere un'altra pista da esplorare: per dire, con una verdura caramellata funziona bene un rosso rotondo.

LE INFORMAZIONI
LEGGERE L'ETICHETTA

È bene avere dei punti fermi da tenere a mente. Ad esempio, sappiate che non è richiesto mettere il nome del vino, ma sono obbligatori invece il nome dell'imbottigliatore, il volume del contenuto, la quantità di alcol e la denominazione. Occhio a determinate parole: «vecchia vigna» vale solo se raggiunge i 40 anni e oltre. Storcete il naso se alcuni loghi vengono riprodotti troppo in grande.

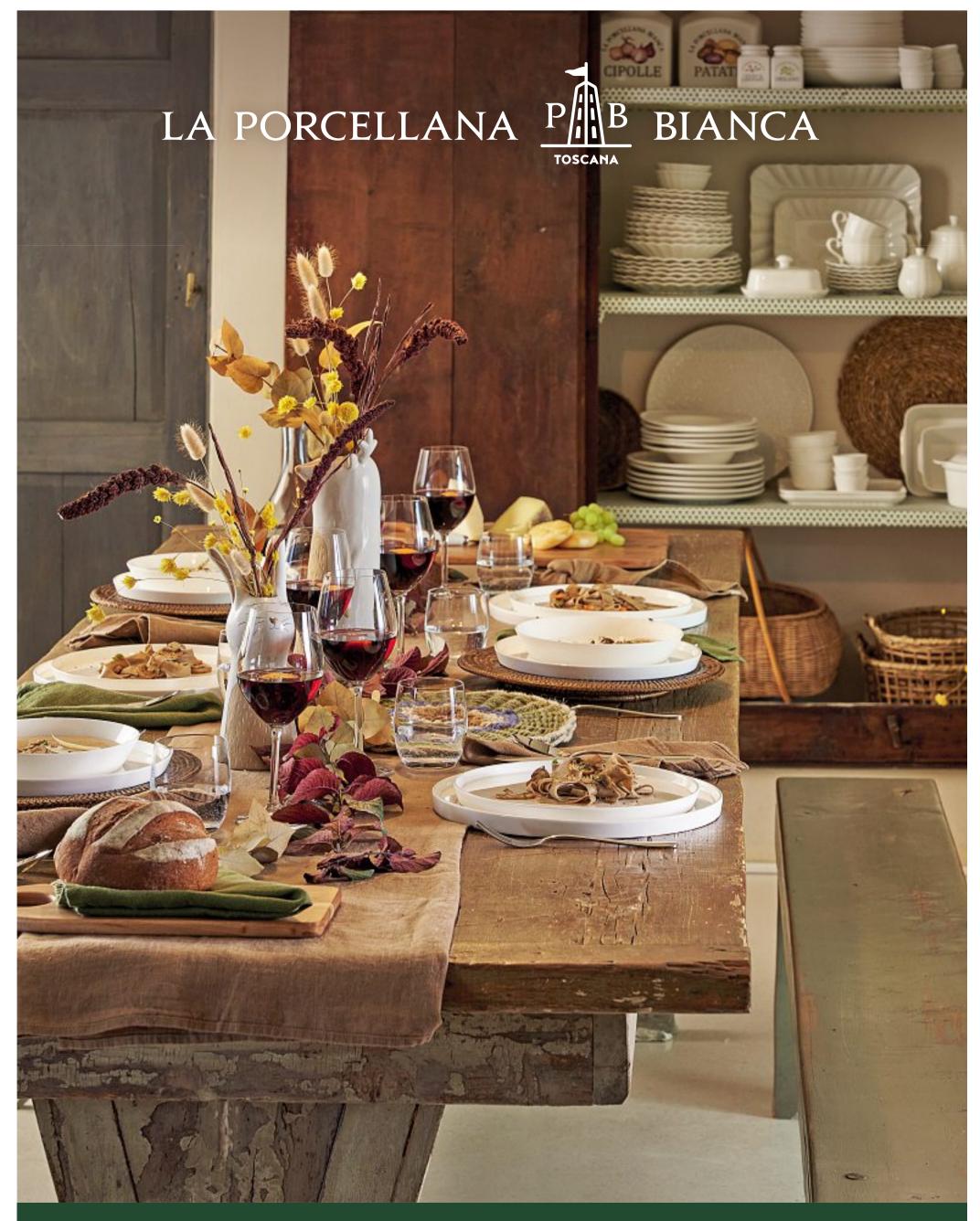
ACQUISTARE
ALL'ULTIMO MINUTO

Nel negozio di quartiere attingete a bottiglie con tappo a vite per ovviare a cattive conservazioni. Non

scegliete grandi denominazioni, che sono costose e richiedono qualche anno di maturazione, ma vini fruttati, da bere giovani. Cercate marchi conosciuti di champagne.

A CASA
UNA PICCOLA CANTINA

Chi va piano, va sano e va lontano. Quindi componete la vostra cantina iniziando con 2-5 bottiglie di rossi e bianchi (tra i 5 e i 12 euro ciascuna). In seguito, aggiungerete anche vini non ordinari, vini dolci e rossi più di qualità. Le bottiglie si conservano in un ambiente umido e buio, in orizzontale e a una temperatura tra gli 11°C e i 18°C.

IN ORDINE
COME SUDDIVIDERE

Potete disporre le bottiglie per regione (un classico), annata o priorità (quelle da bere prima davanti). Annotate tutto sul registro di cantina.

LE TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1977, a 18 anni Yoji Tokuyoshi, contro la volontà dei genitori, si trasferisce a Tokyo per frequentare l'istituto alberghiero. Qui, lavorando per mantenersi, si appassiona alla cucina italiana e ai suoi ingredienti

2

Nel 2005 vola a Modena per lavorare all'«Osteria Francescana» come sous chef di Massimo Bottura. Qui conosce la sua futura moglie, Anna Paparozzi. Insieme si trasferiscono a Milano, dove lui apre il suo ristorante, subito stellato

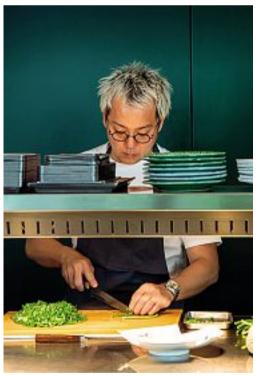
3

Un cancro alla lingua lo porta quasi a chiudere l'attività. La pandemia lo costringe a trasformare il locale gourmet a Milano in «Bentoteca». Adesso, in città sta per aprire altri due indirizzi e a Tokyo è patron dal 2019 dello stellato «Alter ego»

YOJI TOKUYOSHI

Dal cancro alla lingua, per il quale «ho pensato di mollare», alla pandemia: «Stavo per fallire. Ma ho reinventato la mia cucina, prima sbagliavo direzione». Classe 1977, l'ex sous chef di Bottura («il mio mentore») si racconta: la fuga da Tottori, la famiglia e la rivoluzione dolce con la «Bentoteca»: «Il successo senza stelle? Si può fare»

di **Gabriele Principato,**
foto di Laura Edwards, producer Benedetta Moro

IL PERSONAGGIO

«Il cancro alla lingua mi ha portato quasi a chiudere il ristorante: ma forse senza non avrei realizzato il sogno di aprire "Alter ego" a Tokyo. E con la pandemia stavo per fallire. Ma è grazie al lockdown se ho reinventato la mia cucina, scoprendo che nonostante il successo avevo sbagliato direzione». Yoji Tokuyoshi si racconta con un sorriso carico di consapevolezza. Quella di chi il fondo, suo malgrado, l'ha sfiorato più volte. «Adesso che sto bene, che i ristoranti funzionano e sto persino per aprire a Milano una bakery giapponese con tanto di wine bar ed una katsusanderia, ripenso a quei momenti: sono aneddoti da raccontare. Ma mi hanno consentito di capire obiettivi ed errori. Ora so chi sono e cosa faccio. E che posso prendere la stella Michelin con la "Bentoteca" e il mio nuovo stile di cucina».

Classe 1977, a 18 anni Tokuyoshi litiga con i genitori e lascia Tottori, la città dove è nato, a 150 chilometri da Osaka. «Mi sono ritrovato a Tokyo a fare l'aberghiero. Potrei raccontare che a muovermi era la passione per la cucina. Ma non è così. Volevo solo affrancarmi dalla famiglia», spiega. «E lasciarmi alle spalle i progetti che mi avrebbero voluto farmacista come mamma Yumiko, papà Koji e i miei parenti. Desideravo un percorso mio e ho scelto l'unico settore che un po' avevo conosciuto aiutando nonna Reiko fra miso, brodi e salsa di soia». Di giorno studia, la sera lavora. «Sette giorni su sette. Affitto e libri erano costosi. E dovevo mantenermi. I miei erano delusi. Ancora oggi non mi hanno mai detto "bravo". Ma quando ho preso la prima stella a Milano (era il 2015, *ndr*) sono certo che abbiano compreso che era la mia strada». A scuola si approfondivano cucina francese, cinese e giapponese. «La sera lavoravo in un ristorante italiano. Vi ero capitato per caso, ed è stata una grande scuola». Si chiamava «San Marino»: era a Ginza, uno dei quartieri dello shopping della città, costellato di boutique di lusso. «Qui ho scoperto piatti come spaghetti alla pescatora e arancini. Ricordo che quando provai gli gnocchi al gorgonzola gridai, avevano un gusto pazzesco. Poi, l'incontro con aglio, basilico e pomodoro mi ha folgorato. Ho capito che il mio futuro era una cucina che usasse questi ingredienti». Finita la scuola lavora per vari ristoranti mediterranei a Tokyo. «Finche a 27 anni non mi sono sentito pronto per affrontare l'Italia. Ho raggiunto un conoscente a Bergamo e

Questa è la cucina che avrei dovuto fare sin dall'inizio, invece di rincorrere Bottura

Qui a sinistra lo staff con Yoji Tokuyoshi. Sotto, un piatto del menu. Nella pagina accanto, nella foto grande, lo chef con la famiglia nella casa di Milano e sotto, da sinistra verso destra: il particolare di un quadro del ristorante, Agnese Gigliotti, sous-chef, Tokuyoshi al lavoro e una selezione di bottiglie

PICCIONE UBRIACO

INGREDIENTI

Per un piccione: ***1*** *piccione di circa* ***450 g, 100 ml*** *di sake. Per la salsa:* ***20 ml*** *di salsa di soia,* ***20 ml*** *di sake,* ***20 ml*** *di mirin,* ***200 ml*** *di acqua, carcasse di piccione,* ***5 g*** *di sardella,* ***5 g*** *di maizena. Erba cipollina* ***q.b.****, sesamo* ***q.b.****, alga nori* ***q.b.****,* ***100 g*** *kale, sale* ***q.b.****, pepe* ***q.b.***

Marinate il piccione una notte nel sake. Pulite il piccione e separate petto, ali, cosce e carcassa. Con la carcassa fate un brodo leggero, filtratelo e aggiungete la salsa di soia, il sake, il mirin, l'acqua e la sardella. Mettete la salsa poi sul fuoco e cuoceteci le ali e le cosce a fuoco lento per 30 minuti. Togliete le ali e le cosce e addensate la salsa con la maizena. Mettetela da parte, perché vi servirà per finire l'impiattamento. Per il petto, scottatelo in padella dalla parte della pelle, cuocetelo 5 minuti in forno coperto da alluminio. Lasciatelo quindi riposare 3 minuti. Saltate il kale in padella con olio, sale e pepe. Impiattate il petto con le ali e le cosce, coprite di salsa, erba cipollina, sesamo ed alga nori tritata. Servite accanto il kale saltato.

per qualche settimana non ho fatto che mandare curriculum e andare a pranzo e cena fuori...». Sorride. «Poi, un po' deluso, finiti i soldi e dopo una quarantina di rifiuti, ho deciso di tornare a casa». Ma le occasioni, a volte, capitano quando si smette di attenderle. «Stavo per salire sul bus per l'aeroporto di Malpensa, con il biglietto in mano, quando ho ricevuto una telefonata dall'«Osteria Francescana» di Modena, dove avevo mandato un curriculum: "Vieni domani a fare un colloquio", dice la voce. Non ci ho neanche ragionato». Qui Tokuyoshi resta nove anni. «Sono entrato in prova e dopo appena un anno ero sous chef di Massimo Bottura». Come? «Talento sicuramente, ma anche carattere, gli serviva una persona che non avesse timore a confrontarsi con gli altri». Erano gli anni in cui l'indirizzo emiliano aveva due stelle Michelin e stava per conquistare la terza. E nei quali Bottura iniziava a diventare un'icona conosciuta in tutto il mondo. «Massimo si è affidato a me, Davide Di Fabio e Taka Kondo al cento per cento. Era una continua sperimentazione. Ci esprimevamo, ci confrontavamo. E lui ci guidava». Il tono di voce è emozionato, tanto da apparire nostalgico. Sono nati in quel periodo piatti come «Nero su nero», ispirato al pianista Thelonius Monk: un trancio di merluzzo in doppia cottura, appoggiato su un isolotto di verdure julienne che emerge da un brodo al nero di seppia aromatizzato con infusione di katsuobushi. Oppure, il «Bollito non bollito», in cui le diverse carni sono cotte a bassa temperatura o in maniera prolungata, in modo che ne escano vive e non abbiano bisogno di salse forti per esprimersi.

«Certo, c'erano anche momenti complicati», sussurra quasi in confidenza. «Massimo non tollerava l'errore, ci dava fiducia ma pretendeva la perfezione e a volte diventava furioso. Bastava una spina rimasta in un piatto... Ma aveva ragione. Lo capivamo. E prendevamo seriamente ogni rimprovero. Non abbiamo mai commesso due volte lo stesso errore». Fra Tokuyoshi e Bottura il rapporto è sempre rimasto quello fra allievo e maestro. «Gli devo molto anche al di fuori della cucina. La cosa più difficile del vivere in Italia è stata la lingua. Parlavo un po' di inglese. Ma a Modena non lo capivano in molti. E non riuscire a creare relazioni era frustrante, mi faceva sentire a disagio. Massimo se ne è accorto e mi ha pagato un'insegnante privata. Ci sono andato due volte a settimana per tre anni, ed è stata una svolta», spiega. «Ma non siamo mai diventati amici. Non lo siamo neanche adesso. Nel senso che non lo chiamo e gli dico: "Ciao vecchio, come stai?"», scherza Tokuyoshi parafrasando lo slang emiliano tanto caro al tristellato modenese. «Però per il compleanno un sms glielo mando sempre. Lui è stato il mio mentore, è un rapporto basato sul rispetto».

Nel novembre 2011 l'«Osteria Francescana» ha conquistato le tre stelle della Guida Michelin. «Un grande successo, che non cambiò nulla nel nostro lavoro. Il ristorante era sempre pieno e Massimo già puntava alla prima posizione della classifica dei "The 50 Best Restaurants", voleva essere il migliore al mondo. Quando è successo (era il 2016 la prima volta e il 2018 la seconda, *ndr*) me ne ero già andato, ma sono stato davvero contento per loro». Lasciare l'«Osteria Francescana» non è stato facile. «Eravamo un team bellissimo, avevo un buono stipendio e la terribile paura di fare un salto nel vuoto...». E nel frattempo si era fidanzato con Anna Paparozzi. «La nostra è una storia un po' strana. Ci siamo conosciuti a un matrimonio. Lei era la fiorista e io mi occupavo del sushi. Era il 2008. Abbiamo parlato, mi piaceva, ma non mi ha dato confidenza. Così per il momento è finita lì. Ci siamo rincontrati casualmente cinque anni più tardi in un locale. Senza saperlo ci eravamo reciprocamente pensati molte volte. Quattro anni dopo eravamo spostati». All'epoca lei si occupava di composizioni floreali a Modena.

C'è una confettura agrimontana per ogni voglia di natura.

Offrire il meglio del naturale, offrire la natura stessa e permettere ad ognuno di assaporarla e innamorarsene. Da cinquant'anni agrimontana custodisce dolcemente i frutti della natura, ricorrendo alle proprie abilità artigianali con il giusto supporto di ricerca e tecnologia per garantire la qualità del prodotto etichettato.

www.agrimontana.it agrimontana

IL PERSONAGGIO

MIDOLLO E SHIOKARA

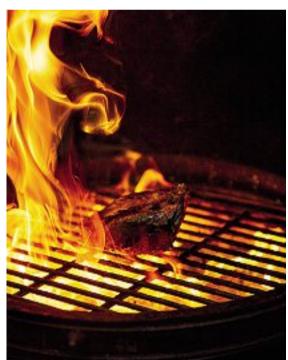
INGREDIENTI

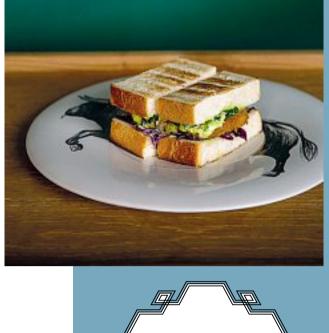
*Per il shiokara (2 midolli): **1** calamaro di 300/400 g, sale **q.b.**, **mezzo** peperoncino, **1 pezzo** di alga kombu. Sale **q.b.**, pepe **q.b.**, l'osso del midollo di vitello tagliato in due.*

Il shiokara è un piatto tipico della cucina giapponese. Si tratta di frutti di mare fermentati, che in questo caso sono dei calamari, immersi nelle loro viscere salate e speziate. Il risultato è un composto sapido, intenso, di una consistenza quasi gommosa, caratteristica molto particolare ma apprezzata e godibile per molti palati del Sol Levante. Gli esperti di cucina giapponese raccontano che si tratta di un piatto davvero antico, nominato per la prima volta in un'opera letteraria giapponese risalente al Medioevo. Era probabilmente un po' diverso da come lo si conosce oggi e viene ritrovato poi nel *Nippo Jisho* (un dizionario Giapponese-Portoghese, realizzato nel periodo della cristianizzazione del popolo giapponese da parte dei missionari gesuiti europei), pubblicato nel 1603. Quindi, per realizzare il composto fermentato, iniziate pulendo i calamari. Fate però attenzione a tenere da parte il fegato di ciascun mollusco, che si trova sotto il sacco dell'inchiostro. Asciugate i calamari, tagliateli a quadratini, salateli e metteteli in un barattolo insieme ai fegati, un pezzo di alga kombu e il mezzo peperoncino. Lasciate fermentare il composto in frigorifero per almeno 3 giorni. Quando sarà pronto, passate al forno il midollo intero a 180°C per circa 7-8 minuti (questo passaggio è necessario se avete congelato il midollo). Passatelo per 2 minuti alla griglia, sempre intero, poi salatelo e pepatelo. Impiattate il midollo mettendo sopra il shiokara. Servite con crostini di pane.

In alto, Tokuyoshi nel suo ristorante mentre apre la porta della cucina. Sotto, la carne del piccione durante la cottura alla brace. In basso, un piatto del menu. Nell'altra pagina, il katsusando e lo chef con la famiglia a Milano, davanti alle Colonne di San Lorenzo

«Ma quando ho deciso di aprire il mio ristorante in Lombardia mi ha seguito senza esitare».

Il primo servizio di «Tokuyoshi» risale a gennaio 2015, l'anno dell'Expo. «Ero stato a vedere spazi a Roma, Firenze e Torino. Ma Milano mi è sembrata la città con il potenziale più grande. E, poi, il locale era già pronto. Dovevo solo iniziare a lavorare. Per me era fondamentale non avendo soci, ma mutui in banca: non potevo permettermi di non guadagnare stando dietro a lavori e cantieri». Lo stesso anno è arrivata la stella Michelin. «Mi ha sorpreso. Per sei mesi il ristorante è stato sempre pieno. Ero la novità. Questo mi ha dato la possibilità di crescere, mettendo in menu ingredienti come la carne wagyu e investendo sulla carta dei vini». Poi, però, nel 2018 a Yoji Tokuyoshi hanno diagnosticato un cancro alla lingua. «L'operazione è stata difficile. Per un po' di tempo non ho sentito i sapori. E durante i mesi di ospedale e convalescenza il mio ristorante si è svuotato. Sparivano bottiglie dalla cantina, l'incasso era basso, le recensioni negative e i clienti insoddisfatti. Mi sono sentito perso. Ma Anna mi ha convinto a non mollare. Stava per nascere Edo, il nostro primo figlio. Che esempio sarei stato se avessi rinunciato ai miei sogni alle prime vere difficoltà». In breve la situazione si è ribaltata. «Quando ho ripreso fiducia nel futuro mi sono sentito determinato a realizzare tutti i miei progetti nel più breve tempo possibile. Volevo un ristorante anche a Tokyo, l'ho aperto. Desideravo mettermi nelle condizioni di conquistare la seconda stella Michelin a Milano: ho fatto il possibile». Tokuyoshi ha inaugurato «Alter ego» nella capitale giapponese nell'aprile 2019. Otto coperti in tutto, disposti su un bancone. Alla guida il suo ex sous chef milanese Hidehito Hirayama, per proporre una cucina italiana con ingredienti nipponici: tortellini fatti a mano, lasagne, cannoli riempiti al momento. «Sono stato in Giappone una ventina di volte quell'anno per selezionare le materie prime e ne ho trovato di pazzesche». Un esempio? «La mozzarella di un casaro a Hokkaido. Ha importato le bufale dalla Campania. È davvero ottima, anche se molto costosa. E, poi, l'olio d'oliva e i pomodori secchi giapponesi». La stella Michelin è arrivata in meno di sei mesi. A Milano, invece, Tokuyoshi ha ampliato e totalmente rinnovato con elementi di design il ristorante. Alla fine, è arrivato il Covid. «Entrambi i locali si sono fermati. Ma non le rate dei mutui. E io avevo investito tanto, oltre mezzo milione di euro. In breve mi sono ritrovato con solo duemila euro in banca. Non riuscivo a dormire la notte. Nel frattempo Anna era incinta della nostra seconda figlia, Mia». La necessità di andare avanti ha segnato la svolta. «L'unica possibilità era il delivery. Ma la mia cucina non si prestava. Allora ho pensato di proporre piatti tradizionali giapponesi, rivisitati con ingredienti italiani». Ed è stato subito un successo. Se prima della pandemia, a parte i foodie, in tanti non sapevano chi fosse Yoji Tokuyoshi, durante era difficile trovare un milanese che non conoscesse lui o la «Bentoteca», l'insegna nata negli spazi del ristorante di fine dining chiuso dall'inizio del primo lockdown, con conseguente congelamento della stella Michelin. Tanto che in pochi mesi alcuni piatti sono diventati dei signature indiscussi. Il «Katsusando», ad esempio: due sandwich con lingua fritta, maionese verde e cavolo. E il «Midollo cotto alla brace» con calamari fermentati alla maniera nipponica e shokupan, il pane al latte. «Questa era la cucina che avrei dovuto fare sin dall'inizio, invece di rincorrere lo stile che proponevo da Bottura». Dove la chiave di lettura, però, era del tutto differente. «Così ho capito l'errore. Per anni ero stato un giapponese che proponeva una cucina italiana con influenze e tecniche nipponiche: era difficile spiegarlo, figuriamoci capirlo. L'identità del mio lavoro non era chiara. E infatti non ero mai soddisfatto». Un esempio? «Avevo in carta un katsuobushi all'italiana, fatto invece che con il tonno col cuore di bue. Geniale forse. Ma

i clienti non sapevano di cosa parlassi, ne apprezzavano il gusto ma non il senso». Però cambiare tutto non è stato indolore. «Metà della brigata se ne è andata, molti non volevano adattarsi a fare piatti che sembravano più semplici. Ma i sette che sono rimasti mi hanno seguito in tutto: insieme abbiamo fatto le consegne in giro per la città, pensato alla sala quando i colori delle zone consentivano di restare aperti. Abbiamo vissuto con più spensieratezza. E con i miei sous chef, Agnese Gigliotti e Andrea Bonfiglio, ci siamo divertiti a scrivere una nuova cucina, sempre con i migliori ingredienti in circolazione e perlopiù italiani». Così l'insegna è cresciuta velocemente tanto da portare entrate pari al ristorante stellato pre-pandemia. «Ma con molti più clienti, anche giovani, e con persone che tornano persino due volte a settimana grazie a un menu dinamico che cambia quotidianamente». Ma il lavoro fatto in passato non è andato perso. «Solo reinterpretato. Prima proponevo una torta di plin, con salsa ponzu e olio di gamberi. Oggi la facciamo uguale, ma con i gyoza. L'anatra, che amo, la offro ancora, ma cotta nel dashi a bassa temperatura e unita a della trota marinata e della salsa yukke. Gli udon alle vongole tornano in carta spesso. Ora sono di farina italiana. E ce ne è anche una versione con trippa e miso». Molte preparazioni, però, sono totalmente nuove. Come il piccione marinato nel sake, servito con salsa alla sardella e cavolo kale. O, il negitoro: un temaki di tonno con salsa al tuorlo e soia. Oppure, i ricci di mare con carciofi. E, la carta dei vini, perlopiù naturali, ha superato quella dello stellato. «Abbiamo 480 etichette, contro le 390 di prima». Il futuro prossimo? «Due aperture a Milano. Questo mese la "Katsusanderia" dentro l'hub Sidewalk Kitchens, al 3 di Via Bonvesin della Riva. Una vera gastronomia giapponese». E a marzo del prossimo anno «Pan», «bakery con wine bar pensata insieme a Alice Yamada, una mia collaboratrice in zona Risorgimento e sarà attiva dalla colazione al calice dopo cena, con club sandwich e pani conditi, tutti in chiave giapponese». Il sogno del 2024? Inaugurare una "Bentoteca" a New York».

KATSUSANDO DI LINGUA

INGREDIENTI

*Per due katsusando: **4** fette di pane in cassetta, **2** fette di lingua cotta, **80 g** di panko, **20 g** di farina, **1** uovo, olio di semi di girasole **q.b.** Per la maionese: **2** tuorli, **150 ml** di olio di semi, **40 g** di spinaci cotti, **2** cucchiai di aceto. Per la salsa yakiniku: **40 ml** di soia, **20 ml** di aceto di riso, **20 ml** di mirin, **5 g** di zucchero, **5 g** di aglio, **5 g** di zenzero grattugiato. Per gli spinaci: **50 g** di spinaci e olio extravergine di oliva **q.b.***

Iniziate dalla maionese, che sarà molto facile e veloce da preparare. Quindi frullate prima l'olio con gli spinaci cotti e poi passatelo con un colino sottile per ricavarne un olio verde. Con una frusta iniziare a mescolare i tuorli, aggiungendo poco alla volta l'olio verde. Poi versate anche l'aceto e continuate con l'olio fino a raggiungere la consistenza giusta della maionese: cremosa e densa. Mettete da parte questo preparato, che vi servirà per l'impiattamento. Per la salsa yakiniku, mescolate tutti gli ingredienti (soia, aceto di riso, mirin, zucchero, aglio e zenzero) in un pentolino, portateli a bollore e filtrateli. Lasciate anche questa salsa da parte, vi servirà per condire la carne. Cuocete poi gli spinaci in padella, salateli e conditeli con olio extravergine di oliva. L'ultimo passaggio riguarda la carne. Impanate le due fette di lingua con farina, uovo e panko e friggetele in abbondante olio di girasole. La copertura deve risultare abbastanza croccante. Passatele nella salsa di yakiniku. E ora occupatevi dell'impiattamento. Componete quindi i katsusando con il pane in cassetta tostato, predisponendo prima gli spinaci, poi la lingua fritta (una per toast) imbevuta di salsa yakiniku e, per finire, la maionese. Il risultato deve assomigliare a un toast ripieno.

IL MENU DI «SORA LELLA»

BRACIOLETTE D'ABBACCHIO

F T C

4 PERSONE

45 MINUTI + RIPOSO

INGREDIENTI

***1,5 kg** di costolette (**3** braciolette a testa, già schiacciate dal macellaio), **2** spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino fresco, olio evo, sale e pepe nero. Per la schiacciata di patate: **4** patate medie, buccia rossa e pasta gialla, **2** cipolle ramate, olio evo, rosmarino fresco, sale, pepe nero*

Prima di tutto preparate un olio aromatizzato al rosmarino. Non è affatto difficile da fare. Basta che prendiate un pentolino e riscaldiate a fuoco molto basso per due minuti (non di più) la quantità di olio che si desidera insieme al rosmarino. Per le quantità, considerate che per mezzo rametto ci vogliono 300 g di olio. Poi, spegnete la fiamma e lasciate l'olio per un paio d'ore a riposo nel pentolino coperto, in modo che si aromatizzi per bene. In un recipiente mettete a condire quindi le braciolette nell'olio aromatizzato, con l'aglio scamiciato e tagliato grossolanamente. Ma non aggiungete ancora il sale, che va invece a fine cottura. Massaggiate la carne per farla insaporire bene. Prendete una padella (o anche una griglia o una piastra liscia), versate un giro d'olio giusto per ungere il fondo e quando sarà ben caldo mettete le costolette a cuocere a fuoco medio. Quando risulteranno cotte esternamente e avranno perso il loro interno colore rosa, date l'ultima rosolatura a fuoco più sostenuto, facendo attenzione a non seccarle troppo. Ricordatevi di scolare l'olio in eccesso. A questo punto impiattate, aggiustate di sale e pepe. A piacere si può guarnire con uno spicchio di limone e ancora un filo d'olio aromatizzato al rosmarino. Per il contorno, mettete le patate in una pentola con acqua fredda e fate cuocere per circa 40 minuti a fuoco basso dal momento dell'ebollizione. Tenete presente che la regola dice che sono previsti 20 minuti per ogni cento grammi di patata. Non occorre che aggiungiate del sale. Per capire se le patate sono ben cotte, con un coltellino affilato controllate a che punto è la polpa: la lama dovrà entrarci facilmente. A quel punto scolatele. In una padella mettete l'olio e le cipolle, affettate grossolanamente, fate appassire aggiungendo un pochino di acqua calda. Pelate le patate e schiacciatele per bene, ancora da calde, e unitele in padella, accompagnando con altra acqua, per mantenere sempre morbida la purea. Lasciate cuocere per circa 10 minuti. A fine cottura, insaporite con rosmarino tritato, regolate di sale e pepe, condite con un filo d'olio. A questo punto impiattate con la carne.

C PER CELIACI · L LIGHT · T TRADIZIONALE · PERSONE
F FACILE · V VEGETARIANA · TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LA STORIA DI ROMA IN UNA TRATTORIA

di **Francesca Romana Barberini**

Quella del locale di Elena Fabrizi, all'isola Tiberina, è stata (ed è) un'esperienza culinaria così radicata sul territorio da esserne diventata specchio e interprete. Il racconto delle vicissitudini di una donna diventata celebre anche grazie al cinema e della sua famiglia che, per bisogno e poi per capacità, ha incarnato la tipicità della cucina e dell'essere laziale

Ci sono storie culinarie che sono storie di una città, di una cultura, di un'epoca. Sono vicende che hanno a che fare con la creatività gastronomica e imprenditoriale capaci di raccontare l'amore, il lavoro, la vita. Avventure che intrecciano la necessità della sopravvivenza e il piacere dell'invenzione, gli odori avvolgenti di una cucina e le immagini improvvise dell'industria del mondo dello spettacolo, la quotidianità di una famiglia romana e l'andamento della storia italiana. Quella della Trattoria della Sora Lella è una di queste storie. Una esperienza culinaria così radicata nel territorio da diventarne specchio e interprete. La storia di una donna e della sua famiglia che prima per bisogno, e poi per capacità, ha incarnato e incarna la tipicità della cucina romana e di una «romanità» in genere. E infatti non è una storia solo di cucina: c'è Roma, i mercati e il mattatoio, il fiume e i campi che le case negli anni hanno coperto, il colore del travertino e il venticello fresco; e poi la guerra e la ricostruzione, la fine di un secolo e l'inizio di un altro; il cinema, la televisione, e il calcio pure; le albe di lavoro, le scampagnate della domenica, i riti familiari; i bisogni e i desideri, le difficoltà e le aspirazioni. Una storia totale, ambientata al centro del centro di Roma, in un posto che anche noi romani a volte pensiamo immaginario, ma che invece è davvero un'isola che c'è. Allora adesso facciamo così: attraversate anche voi il ponte Fabricio o il ponte Cestio, arrivate davanti alla Trattoria e mettetevi seduti ad un tavolino, col venticello del Tevere che avvolge l'Isola e un bel bicchiere di Frascati a rinfrescarvi, e freghiamocene del tempo che non fa sconti a nessuno, e statevene seduti lì insieme a Simone, Mauro, Renato, Elena e anche a loro padre Aldo e alla loro nonna Lella, con il marito Renato che ci viene a dare il benvenuto, e con Aldo Fabrizi che ci manda i suoi saluti. Eccovi, come una grande famiglia che si ritrova la domenica, per condividere cose passate e per guardare al futuro, tra risate grasse e nostalgie improvvise, tra ricordi che sembravano persi e desideri rimasti fin qui segreti.

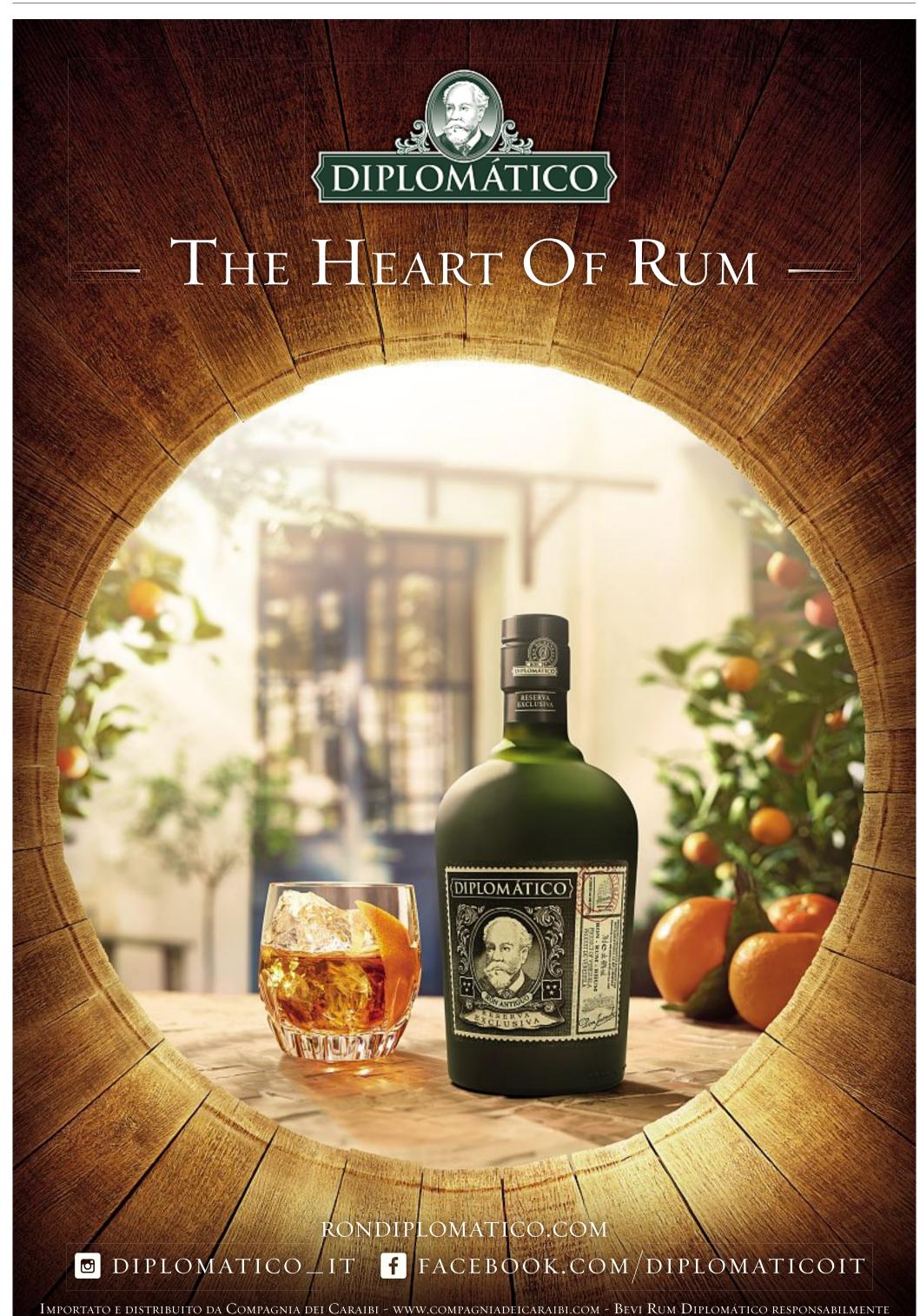
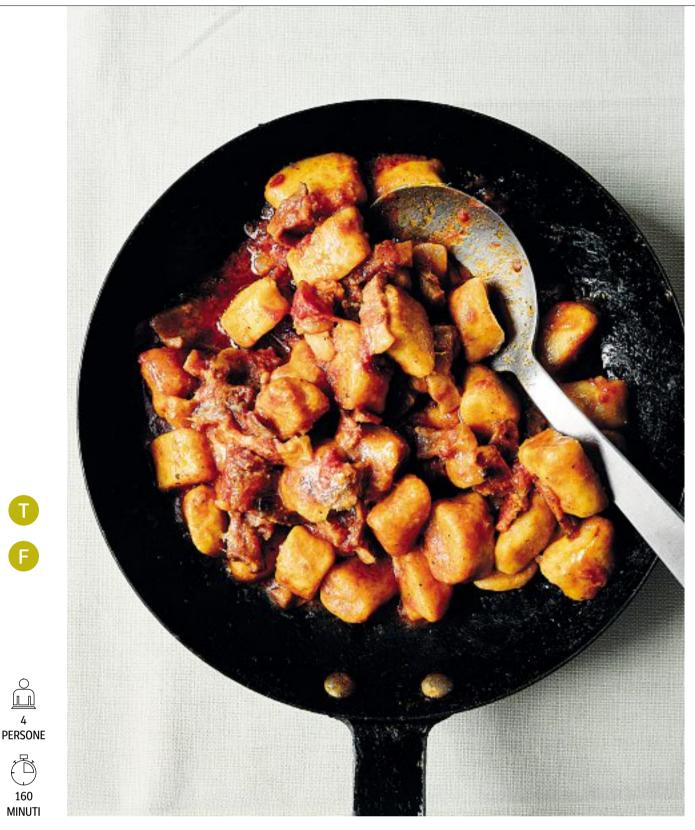
IL MENU DI «SORA LELLA»

T

F

4 PERSONE

160 MINUTI

GNOCCHI ALL'AMATRICIANA

INGREDIENTI

Per gli gnocchi: ***600 g*** *di patate a pasta bianca,* ***180 g*** *di farina 00,* ***1*** *tuorlo d'uovo, una manciata di parmigiano, noce moscata, olio evo, sale, pepe. Per il sugo:* ***200 g*** *di guanciale (di cui* ***100 g*** *stagionato al pepe e* ***100 g*** *affumicato),* ***600 g*** *di pomodori pelati (quando è stagione si possono usare* ***700/800 g*** *di pomodori freschi Casalino),* ***200 g*** *di pecorino romano, ¼ di bicchiere di vino bianco, sale, mix di pepi, peperoncino*

In una pentola con acqua fredda non salata (il sale favorisce lo sfaldamento delle patate in cottura) mettete a cuocere le patate con tutta la buccia. Per cuocerle ci vorranno circa 40 minuti dal bollore, poi spegnete il fuoco, scolatele e lasciatele stemperare quanto basta per riuscire a sbucciarle. Quindi, ancora calde, schiacciatele per bene. Riponetele in frigorifero per almeno un'oretta. Disponete la farina su una spianatoia, fate un buco al centro per metterci tutti gli ingredienti tranne le patate, che disporrete invece intorno. Iniziate a impastare tutto (il minimo indispensabile!) fino a formare una palla. Prendete una parte dell'impasto con una spatolina e lavoratelo fino a farne un cordoncino lungo circa 40/50 cm di circa 2,5 cm di diametro, da cui ricaverete gli gnocchi sezionandolo ogni circa 2,5 cm. Ripetete l'operazione fino a terminare l'impasto e a formare tutti gli gnocchi. Prendete ora il guanciale e ricavatene delle fette di 3 cm di spessore, tagliate via la cotenna. Affettate ognuna finemente (a uno spessore di circa 2 o 3 mm), fino a ricavarne dei rettangoli larghi e sottili. Metteteli a rosolare in padella a fuoco medio. Devono risultare dorate e croccanti. Scolate con una schiumarola, appoggiate su carta assorbente e mettete da parte. Sfumate il grasso rimasto nella padella con il vino bianco, lasciate evaporare la parte alcolica e mettete nella padella i pelati precedentemente schiacciati a mano, poi aggiungete un bicchiere scarso di acqua, un pizzico di sale, uno di pepe e uno di peperoncino. Fate cuocere per circa 15 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. A 5 minuti dal termine della cottura unite al pomodoro in cottura due terzi del guanciale. Il resto tenetelo da parte. Accendete l'acqua per gli gnocchi, salatela leggermente, buttate gli gnocchi per una leggera sbollentata di un paio di minuti, scolateli e metteteli in padella con il sugo. Fateli saltare per insaporirli bene a fuoco moderato. Spegnete il fuoco, unite metà del pecorino, amalgamate il tutto muovendo vivacemente la padella. Impiattate e spolverate con il resto del pecorino. Decorate col guanciale tenuto da parte.

Elena Fabrizi (*foto courtesy famiglia Trabalza*). A pagina 24, davanti all'insegna (*foto Cinecittà Luce / Scala, Firenze*). Le foto e i testi delle ricette sono tratte da *Annamo bene*, Giunti, 2022 (foto Archivio Giunti / Marco Varoli)

Elena Trabalza nasce a Roma il 17 giugno del 1915. Il padre Giuseppe Fabbrizzi (una volta il cognome era con due «b» e due «z») era un carrettiere: tutte le mattine all'alba, trasportava dai mercati generali di via Ostiense i prodotti ortofrutticoli al mercato rionale di Campo de' Fiori dove la madre, Angela Petrucci, aveva un banco. Era l'ultima di sei figli, un maschio, il più grande e cinque femmine. Rimane orfana a due anni, quando il padre, dopo una caduta in un fosso durante un trasporto, si ammala di polmonite e muore in pochi giorni. Il fratello Aldo lascia la scuola per aiutare la madre e prendersi cura delle sorelle, mentre la mamma porta la piccola Elena con sé al mercato e la fa dormire in una cesta vuota, usata normalmente per le patate.

Poi arriveranno gli anni '40 in cui Aldo Fabrizi diventa uno dei più grandi attori italiani, e potrà prendersi cura della madre e della sorella che da poco avrà iniziato insieme al marito Renato la sua attività di ristorazione, tenendole sempre lontane dal mondo dello spettacolo, o cercando di farlo in tutti i modi. Fino a quando Carlo Verdone sceglie Sora Lella per interpretare il ruolo di sua nonna nel film *Bianco, Rosso e Verdone* che le vale un Nastro d'Argento come migliore attrice esordiente e, due anni più tardi in *Acqua e Sapone*, che le fa vincere un David di Donatello come miglior attrice non protagonista. Da quel momento, racconta il figlio Aldo, «mia madre non fu più solo mia Madre; divenne la sorella, la zia, la suocera, la madre, ma soprattutto la nonna di tutti, amata da tutta Italia, come un bene comune da salvaguardare».

Riavvolgiamo di nuovo il nastro: nel 1959 Elena e il marito Aldo rilevano la «Trattoria dell'Isola», all'Isola Tiberina: un luogo così al centro di tutto e così in qualche modo segreto. La trattoria, inizialmente, non va bene: l'isola a quel tempo era davvero un posto difficile, poco frequentato dai romani e dai turisti. Renato decide di rinunciare, ma il proprietario rilancia: gli avrebbe ceduto l'attività se i Trabalza si fossero impegnati a pagare tutto i debiti. E come Aldo racconta: «Riuscimmo a pagare tutti i debiti, facemmo una nuova insegna luminosa. Il nome fu scelto da me la "Trattoria Sora Lella"».

Aldo (il figlio di Sora Lella) è il vero anello di congiunzione tra gli inizi della Trattoria e quella di oggi: l'uomo, il familiare, il cuoco, il responsabile del ristorante, che ha raccolto l'invenzione dei suoi genitori, e ne ha fatto una certezza per i suoi figli. Sora Lella lascia la cucina alla metà degli anni '70; a sostituirla è proprio lo stesso Aldo che supervisiona poi l'avvicendarsi di altri cuochi fino al 1994, anno in cui Renato, il secondogenito di Aldo, dopo dieci anni passati ad aiutare in sala, decide di entrare in cucina.

Renato in cucina ci mette un sapere costrui-

IL MENU DI «SORA LELLA»

T
F

4
PERSONE

60 MINUTI
+ RIPOSO

4
PERSONE

60
MINUTI

RAVIOLI CACIO, PEPE E MENTA

INGREDIENTI

*Per il ripieno: **270 g** di ricotta di pecora, **170 g** di spinaci, **2** tuorli d'uovo, **40 g** di parmigiano, noce moscata, sale.*
*Per la sfoglia: **150 g** di farina 00 , **50 g** di semola, **2** uova grandi. Mix di pepi: pepe bianco di Muntok (Indonesia), pepe nero Cubebe (Java), pepe nero di Sarawak (Malesia), pepe della Tasmania (Australia), pepe Voatsiperifery (Madagascar). Per la cottura: il mix di pepi, **450 g** di pecorino romano, **160 ml** di acqua fredda, **80 ml** di acqua di cottura foglie di menta fresca, sale*

Mettete la ricotta in un setaccio, schiacciatela per ottenere una ricotta più fine e cremosa. Lavate gli spinaci, sgocciolateli appena e lessateli in una padella usando la loro acqua. Dopo qualche minuto, quando saranno cotti, scolateli e lasciateli freddare, poi strizzateli. Tagliateli e uniteli in una ciotola alla ricotta, ai tuorli d'uovo, al parmigiano, a un paio di grattugiate di noce moscata e al sale, amalgamate bene. Lasciate riposare in frigorifero per 20 minuti. Preparate la sfoglia: disponete le farine a fontana, rompete e fate colare al centro le uova e incorporatele. Lavorate energicamente l'impasto a mano per 10 minuti. Lasciate riposare a temperatura ambiente, coperto da un canovaccio, per circa 30 minuti. Stendete finemente la pasta con il mattarello o con la macchina tirapasta. Riprendete dal frigo il ripieno di ricotta e, aiutandovi con una sac à poche o con un cucchiaio, fate dei mucchietti grandi come mezza noce e posizionateli al centro della sfoglia tirata per il lungo. Ripiegate la sfoglia su se stessa facendo uscire l'aria e ricavate dei ravioli con il tagliapasta dentellato. Riponeteli in frigorifero per un massimo di 72 ore. Tirate i ravioli fuori dal frigo e appena bolle l'acqua leggermente salata, metteteli a cuocere per circa 3 minuti da quando cominciano a salire a galla. Preparate una crema mettendo insieme il pecorino e l'acqua, di cui una parte sarà l'acqua di cottura. Prendete una padella d'alluminio e versateci il mix di pepi macinato al momento (precedentemente tostati in forno a 150°C per 15 minuti) per una ventina di secondi, mettete un po' di acqua di cottura, spegnete la fiamma e aggiungete metà della menta tritata a coltello. Scolate i ravioli e versateli nella padella dei pepi a fiamma moderata. Saltate i ravioli facendoli insaporire. Fate asciugare e, a questo punto, unite la crema. Dopo qualche istante, spegnete la fiamma. Se la crema cederà un po' della sua acqua potete addensare con del pecorino grattugiato. Al contrario, se la crema risulterà troppo asciutta, aiutatevi con un po' di acqua di cottura. Prima di servire, aggiungete le altre foglie di menta fresca tagliata a julienne, con cui guarnire anche il piatto.

CARCIOFI ALLA ROMANA

INGREDIENTI

*4 bei carciofi romaneschi, **1** cucchiaio di salsa delle puntarelle, **3** spicchi d'aglio, **1** limone, un bel ciuffo di mentuccia fresca, un bel ciuffo di prezzemolo fresco, ½ bicchiere di vino bianco secco, olio evo, sale, pepe. Per la salsa alle puntarelle: **4** filetti di alici sott'olio, **2** spicchi d'aglio, **50ml** di aceto d'uva, **200ml** di olio extravergine di oliva, sale.*

Iniziate dalla salsa delle puntarelle, mettendo in un recipiente l'aglio, scamiciato, privato delle anime e fatto a pezzetti, le alici ben scolate dal loro olio, l'olio e l'aceto. Frullate con frullatore a immersione per qualche secondo e fate riposare per 15 minuti. Aggiustate di sale e rifrullate tutto (potete conservare in frigo per massimo 10 giorni in un contenitore ermetico). Poi, pulite i carciofi togliendo le foglie esterne, più dure, fino ad arrivare a quelle chiare e più delicate, dandogli una forma a palla: utilizzando un coltellino, incidete il carciofo e tagliate porzioni di foglie girandolo in senso antiorario (facendo muovere il coltellino in senso orario). Pulite i gambi, togliendo la parte esterna ma lasciandoli cicciotti, così saranno più polposi una volta cotti. Prendete mezzo limone e passatelo su tutta la superficie del carciofo, per non farlo annerire. Sbattete la testa del carciofo sul tagliere per aprire le foglie e far entrare più facilmente il condimento. Prendete una ciotola e versateci sale, pepe, metà della mentuccia e del prezzemolo tritati e un cucchiaio di salsa delle puntarelle. Amalgamate bene il composto e mettetene un po' dentro ogni carciofo. Prendete un tegame, versate l'olio e mettete a soffriggere a fuoco moderato l'aglio scamiciato a pezzettini e senza l'anima e la gran parte del prezzemolo tritato rimasto. Mettete i carciofi in padella, dovranno rosolare delicatamente sui quattro lati e sulla testa. Regolate di sale e pepe. Lasciateli nel tegame a testa in giù. Sfumate col vino e mettete il resto della mentuccia tritata. Aggiungete ancora un filo d'olio, poi l'acqua fino alla base del gambo (a coprire tutta la testa). Prendete un pezzo di carta forno, inumiditelo e poi strizzatelo e mettetelo come coperchio, quindi chiudete tutto con un coperchio vero e proprio. Lasciate cuocere a fuoco moderato, per circa 25 minuti, finché la base del gambo non diventa morbida (fate la prova stringendolo tra due dita). Una volta cotti, spegnete la fiamma e lasciateli riposare 10 minuti nel tegame. Impiattate facendo attenzione a non rompere le foglie. Scaldate l'acqua di cottura emulsionandola con l'olio e versatela ancora calda sopra i carciofi con altro olio a crudo. Il tocco finale sarà una bella spolverata di prezzemolo fresco tritato.

4
PERSONE

45 MINUTI
+ RIPOSO

GELATO ALLO ZABAIONE CON AMARETTI

INGREDIENTI

***185 g** di latte fresco, **85 g** di panna fresca, **100 g** di tuorlo d'uovo, (**6** tuorli circa), **70 g** di zucchero, **50 g** di Marsala superiore semisecco, **15 g** di Moscato o Zibibbo, **1 g** di farina di semi di carrube, sale. Per gli amaretti: **80 g** di zucchero bianco, **40 g** di albume, (**1** uovo grande), **40 g** di mandorle dolci, **10 g** di mandorle amare, succo di limone.*

Miscelate tutte le polveri tra loro (lo zucchero, la farina di semi di carrube, un pizzico di sale) con un frullatore a immersione. Mettete in un pentolino il latte, la panna, i tuorli sbattuti, il Marsala e il Moscato (o lo Zibibbo). Aggiungete le polveri e cuocete a fuoco basso, girando continuamente con una frusta, fino a raggiungere la temperatura di 75 °C (non appena cominciate a vedere le prime bollicine sul perimetro del contenuto in cottura). A quel punto spegnete, continuando a mescolare con la frusta. Lasciate riposare una decina di minuti a temperatura ambiente, poi riponete in frigo e lasciate freddare del tutto, dopodiché potete passare il composto in gelatiera e mantecare. Servitelo in coppe, arricchendo con degli amaretti sbriciolati messi sopra a fare un po' più che una guarnizione. Zabaione e amaretti sono due classici, i cui gusti legano molto bene assieme. Entrambi, inoltre, sembra abbiano radici lontane. Prima di spiegarvi la ricetta dei biscotti, facciamo un piccolo salto nel tempo. Esistono diverse leggende. Tra queste, che la crema a base di uova possa avere origine dagli uomini del condottiero perugino del 1500 Giovan Paolo Baglioni, che mescolarono gli unici ingredienti che avevano trovato a disposizione (uova, zucchero e vino) a Reggio Emilia nel 1471. La nascita degli amaretti sembra invece risalire al Medioevo. Per farli in casa, versate gli albumi, a temperatura ambiente, in una ciotola (non devono esserci tracce di tuorlo e devono essere a temperatura ambiente, altrimenti faranno fatica a montare). Aggiungete lo zucchero e montate a neve con una frusta elettrica. Si può utilizzare anche una planetaria. Mentre montate aggiungete 3 o 4 gocce di succo di limone. A consistenza raggiunta (cioè a neve ferma), incorporate le mandorle precedentemente tritate grossolanamente al coltello. Lavorate il composto con una spatola dall'alto verso il basso, facendo attenzione a non smontarlo. Con un cucchiaio fate dei mucchietti e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno. Infornate in forno preriscaldato a 100 °C e statico, finché non si saranno asciugati bene (per circa 4 ore). Prendetene uno per prova, dovrà risultare biscottato e friabile, anche se resteranno comunque molto bianchi: a quel punto saranno fatti!

to negli anni, e continuamente aggiornato, una passione intima e generosa, una mano felice che ha preso dalla nonna e dal padre. Renato ha ricodificato le ricette che ha ereditato dalla nonna e dal papà, le ha alleggerite, pur rimanendo aderente agli accostamenti e ai sapori storici, e con il fratello Simone, dopo un lungo lavoro fatto insieme di ricerca, hanno costruito una rete di fornitori con cui instaurare un rapporto straordinario di fiducia e collaborazione.

In realtà il primo figlio di Aldo ad entrare in Trattoria è Mauro, il più grande. Ha ereditato dallo zio e dalla Sora Lella un'attitudine per lo spettacolo, tanto che nelle interviste è spesso il front man della famiglia. E così anche grazie al lavoro di comunicatore pubblico di Mauro, la Trattoria cresce di fama e il lavoro aumenta.

Simone è l'anima bella della Trattoria, un'anima che ha nella dolcezza simpatica del suo sguardo tutto il senso dell'accoglienza generosa e sincera, che sembra proprio quella della nonna. La sua è una vocazione, una vera passione con tutte le contraddizioni che le passioni vissute in modo così radicale portano, con la voracità con cui le vite si annodano inesorabilmente al tempo del lavoro.

Elena arriva alla «Trattoria Sora Lella» nel 2006. Oggi gestisce tutta la parte amministrativa e i fornitori, i pagamenti e gli stipendi, le prenotazioni. Per Elena proprio la Trattoria è il luogo di famiglia: è il racconto che sa offrire ai clienti e che i clienti percepiscono, il motivo per cui frequentano e tornano, con la voglia di far parte di questa storia, anche per un attimo.

In questi 16 anni di conduzione di Renato, Mauro, Simone ed Elena, la Trattoria ha continuato la sua storia fatta di intrecci con la vita della città, con chi la abita e chi la visita, con la sua realtà quotidiana e i suoi immaginari. Una storia in cui ognuno dei fratelli ha il suo posto, ognuno esprime la sua passione e in cui ognuno non potrebbe fare a meno dell'altro: «Renato fa rivivere la memoria di papà con la cucina, Mauro quella di Nonna come anfitrione, mentre io e Elena stiamo dietro all'organizzazione e alla gestione — dice Simone —, ma il vero segreto è che un Trabalza non manca mai in Trattoria. È stato sempre il nostro impegno, anche attraverso grandi sacrifici, per fare vivere il nostro progetto».

In questo libro per la prima volta ora Renato si è dedicato alla scrittura delle ricette, e quindi in fondo, per la prima volta, a scrivere la storia più profonda della Trattoria e della sua famiglia. E così quelle che trovate in questo libro sono ricette da fare e da mangiare, ma anche delle piccole trame di questa storia. Una storia che è quella della Sora Lella, e di Aldo, Elena, Renato, Mauro e Simone.

Renato, Mauro, Simone ed Elena Trabalza con Francesca Romana Barberini, *Annamo bene. La cucina romana di Sora Lella*, Giunti, 224 pagine, 24,90 euro

ELLA RISBRIDGER

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazione di Carlotta Gasparini

Dal tentativo di suicidio a 21 anni, al successo letterario con «Pollo a mezzanotte». L'ex studentessa di Letteratura è entrata così nell'empireo dei food writers, paragonata persino a Nigella Lawson. Riuscendo a dimostrare e raccontare meglio di altri il potere salvifico e tranquillizzante del cibo

Può un pollo, per di più cucinato a mezzanotte, aiutare a salvarsi la vita? A questa domanda, e a tante altre, ci ha spinto a rispondere Ella Risbridger, astro nascente del food writing britannico (secondo alcuni, la nuova Nigella Lawson...). Non una cuoca ma un'ex studentessa di letteratura comparata al King's College di Londra. Ma soprattutto una donna che ha accettato di mettersi coraggiosamente a nudo, pubblicamente, con la sua opera prima intitolata, appunto, *Pollo a mezzanotte* (edito in Italia da Guido Tommasi). Un lavoro nel quale, come ha avuto modo lei stessa di spiegare in seguito, ha tracciato una vera e propria ode alla cucina che salva la vita. Tutto ha inizio un piovoso lunedì, poco dopo il suo 21esimo compleanno. Ella Risbridger lascia il suo appartamento londinese con l'intenzione di porre fine alla sua vita. «Mi ero disinnamorata del mondo», racconterà. Depressa e ansiosa, aveva da poco lasciato il lavoro; usciva di rado dal suo appartamento, tranne in quel particolare giorno in cui tentò di passare davanti a un autobus diretto a Oxford Circus. Che questo piano sia fallito è fortunatamente evidente nel bellissimo libro che ha scritto sulla sua vita prima e dopo. Al suo ritorno a casa trovò il fidanzato ad attenderla. E sulla spalliera di una sedia, in cucina, c'era appeso un sacchetto di stoffa con dentro un pollo. Cucinarono insieme quel pollo e poi una torta. Ha raccontato Ella: «Era come una piccola mappa da seguire. Cucinerò qualcosa, la mangerò e sarò viva. Cucinare è la cosa che mi mantiene calma. La cosa che mi ha fatto andare avanti, praticamente, negli ultimi 10 anni».

Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Sara Farina. Oggetti: tegame ovale in ghisa distribuito da Zwilling Italia. Location: «Mariencò» (Milano), look Marina Rinaldi, make up and hair Maddalena De Vito

L'autrice non fa mistero che per lei gli ultimi dieci anni sono stati complicati per diverse ragioni: una dura lotta con l'ansia; la perdita del fidanzato dopo. «Ma la cucina è stata la mia costante in tutto questo. Ho già detto che la cucina mi ha salvato la vita, il che è vero; ma vale anche la pena dire che pensare alla cucina mi ha salvato la vita. Lasciato a sé stesso, il mio cervello fa gli straordinari per formulare possibili incubi. E non riuscivo a capire perché la terapia, gli antidepressivi e la meditazione non potessero aiutarmi. È stato solo quando ho capito che era improbabile che avrei cambiato il mio modo di essere, che sono migliorata. Ed è stato allora che ho iniziato a cucinare davvero. Fu allora che la cucina mi salvò». Risbridger spiega meglio di chiunque altro come l'atto di cucinare divenga salvifico: «Agisce come una sorta di cubo di Rubik immaginario, e risolverlo assorbe tutta l'energia in eccesso che era usata per andare nella paura paralizzante. Rileggo gli ingredienti nella mia testa. Leggo libri di cucina e blog di cucina. Sto benissimo, ora. Non ho un attacco di panico da mesi. Cucino tutti i giorni, anche adesso».

Midnight Chicken è apparentemente un libro di cucina — ci sono più di 80 ricette, dalla colazione al dessert — ma è più di un elenco di istruzioni su come preparare un pollo arrosto davvero buono, dei veri brownies al burro scuro e caramello salato o delle baked potatoes. È un resoconto sincero di come cucinare possa essere un'esperienza profondamente rigenerante. Questo libro racconta di Ella, del suo amore per la cucina e anche della storia della sua vita con un ragazzo, lo scrittore John Underwood, detto l'Uomo Alto. È stato lui a insegnarle a cucinare, si è preso cura di lei quando la sua ansia era al massimo e le è stato vicino finché non si è ammalato ed è morto. Perché all'età di 25 anni a Tall Man è stato diagnosticato un linfoma in fase avanzata. Gran parte del secondo libro di Ella Risbridger, *The year of miracles*, «è stato scritto nei corridoi degli ospedali, le sue ricette testate a tarda notte, dopo lunghe giornate trascorse intorno a cibi della mensa».

Risbridger è stata anche paragonata allo poetessa Sylvia Plath («paragone lusinghiero ma anche allarmante»). Ad ogni modo, non vuole soffermarsi sui suoi momenti bui. «Molte persone, più intelligenti e colte di me, hanno scritto libri sul perché le persone cercano di uccidersi», scrive Risbridger. «Preferisco pensare ai motivi per cui non l'ho fatto».

INGREDIENTI

Un pollo dal peso di circa ***1,5 kg****,* ***8*** *spicchi d'aglio,* ***2*** *peperoncini freschi, rosmarino, timo, senape in grani, pepe, sale al peperoncino o marino, olio d'oliva, un pezzetto di zenzero,* ***una cucchiaiata*** *di miele,* ***1*** *limone.*

PREPARAZIONE

Pulite il pollo, adagiatelo su una teglia e accendete il forno a 180°C. Nel frattempo tritate 4 spicchi d'aglio e metteteli in una ciotolina. Tagliate peperoncini, timo e rosmarino e uniteli all'aglio, mescolate e aggiungete senape, pepe, sale ed eventualmente un po' di olio. In ultimo, lo zenzero pelato e grattugiato, tenendone da parte un pezzetto. Intanto fate bollire un po' di acqua, tagliate il limone a metà, spremetelo e aggiungetene la maggior parte al trito. Il resto mettetelo in una tazza con lo zenzero tenuto da parte e il miele e versateci l'acqua bollente. Mescolate, bevete e rilassatevi. Tornate al pollo, infilate nel suo interno l'altro aglio e metà del limone spremuto, sfregate la pelle con il trito di odori. Infornate per circa un'ora e mezza. Calcolate 30 minuti ogni 500 grammi di pollo. Trascorso il tempo, controllate la cottura: infilate uno spiedino nella parte più carnosa della coscia, i succhi che ne escono devono essere trasparenti, se non lo sono fatelo cuocere ancora. Lasciate riposare il pollo in forno per una decina di minuti prima di servirlo.

IL RITUALE DELLA BIRRA

Grimbergen Rituals è un nuovo modo di assaporare la birra. Nei locali segnalati su *grimbergenbeer.com* caffè, pepe o liquirizia vengono serviti sulla schiuma delle tre belghe Blanche, Blonde e Double ambrée per esaltare nuovi sapori

DI CERAMICA NATURALE

La sostenibilità entra in cucina con Aria Recycled, la nuova linea di pentole dell'azienda italiana Moneta: rivestimento ceramico naturale Finegres con materiali inorganici ed esterno in alluminio 100% made in Italy

AL GUSTO DI CASTAGNA

È a base di castagna 100% italiana, fonte di potassio e magnesio, una delle bevande vegetali dell'azienda romagnola OraSì, che ha rinnovato da poco il packaging, rendendolo più immediato per il consumatore

LA PASTA PROTEICA

Sgambaro, storico pastificio veneto che produce pasta 100% made in Italy, realizzata solo con grano duro nostrano, ha lanciato per la linea Etichetta BIO gli spaghetti farro, lenticchie e quinoa: una variante con un adeguato apporto di proteine e un basso indice glicemico

OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA
FRANTOIO DI SANTA TÉA
OLIVE VERDI

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

È il cibo di conforto per l'inverno. Il trucco per ridurre il tempo? Gonfiare la farina in anticipo

di **Alessandra Avallone***

POLENTA DOMANI

Con l'inverno in arrivo la polenta sarebbe uno dei miei cibi preferiti, se non fosse così lunga e faticosa da preparare. La polenta è quel tipo di comfort food con cui mi piace risolvere rapidamente la cena in una serata invernale. Io amo accompagnarla a piatti semplici, come delle verdure saltate o un uovo al tegamino con un po' di salsa piccante. Una polenta appena fatta o riscaldata sulla piastra si completa bene con una fetta di formaggio, dal classico erborinato con una spolverata di cacao amaro a uno stracchino morbido con una cucchiaiata di kimchi. Nelle occasioni conviviali è facile trovare chi si alterna al paiolo per mescolarla, ma quando si è da soli si finisce spesso per rinunciare. Per fortuna ho trovato una ricetta geniale (di Maria Speck, autrice esperta di cereali antichi e moderni) per rendere rapida e indolore la preparazione. Unico impegno: pensarci il giorno prima, per mettere a gonfiare la farina 12 ore in anticipo e ridurre a un quarto il tempo di cottura.

INGREDIENTI

320 g di farina di mais bramata,
7 dl di acqua bollente,
7 dl di acqua o più,
1 cucchiaino di sale,
burro (facoltativo).
Per accompagnare:
1 mazzo di erbette,
1 mazzo di coste colorate, **1** mazzo di cavolo riccio,
2 scalogni,
8 filetti di acciuga sott'olio, **1** spicchio di aglio, vino bianco, grana, olio extra vergine, sale, pepe,
6 noci sgusciate

Preparazione

Versate la farina nell'acqua bollente in una pentola dal fondo spesso, fuori dal fuoco, mescolate bene con la frusta. Coprite e fate riposare per 8-12 ore. Versate quindi nella pentola gli altri 7 dl di acqua e il sale. Con la frusta rompete la farina e mescolate per sciogliere i grumi. Portate lentamente a ebollizione, mescolando continuamente finché si addensa. Regolate il fuoco per avere un leggero bollore, coprite e cuocete per 12 minuti mescolando ancora. Fuori dal fuoco aggiungete una noce di burro. Lavate le erbe e tagliatele a striscioline. Scaldate un wok, aggiungete l'aglio schiacciato e un giro di olio, unite le verdure, salatele leggermente e copritele. Cuocete a fuoco vivace scuotendo il wok per 2-3 minuti. Mescolate, richiudete e cuocete ancora un minuto, poi tenete al caldo. Tritate finemente gli scalogni, fateli fondere in un pentolino con 3 cucchiai di olio, uno di burro e un bicchierino di vino bianco. Aggiungete le acciughe e stemperate mescolando. Spezzettate le noci e tostatele in padella senza grassi. Servite la polenta a nido, con sopra le verdure, nappate con la salsa di acciughe, scaglie di grana, pepe e noci tostate.

* Home economist e autrice

Una minestra autunnale con fagioli e zucca. Per celebrare il freddo e ricordarsi, in fondo, chi si è

di **Sofia Fabiani***

ZUPPA FRANTOIANA

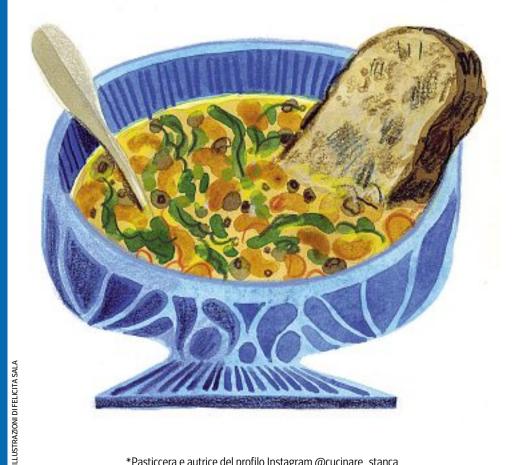
Io ho molta memoria, cosa ci faccia con questa memoria non si è ben capito, o comunque non vi riguarda, anzi no, confesso subito: quasi mai niente. Cioè, niente di proficuo, se non far sentire speciale Sara, una mia compagna delle elementari, quando le ricordo come fosse vestita il primo giorno di scuola: «fuson» rosa, maglietta bianca e scarpe con le luci fucsia. Utile. Mi ricordo i numeri di telefono, le scadenze e a quale pagina di quale libro custodisco la foglia raccolta al primo incontro col mio primo amore. Tuttavia ci sono due cose che non mi entrano in testa: ogni anno non mi ricordo bene chi fossi l'anno prima e non afferro del tutto il susseguirsi delle stagioni. Quindi, arrivato novembre, sgrano gli occhi: «Oh, fa freddo!». Così mi ricordo di quel giorno di giugno in cui decidevo di essere una persona per bene: il giorno del cambio di stagione. Apro la scatola trasparente sotto al letto e inizio a stupirmi: mentre il database sui compleanni, i primi baci e le rispostacce che mi hanno dato nel 2001 risulta completo, quello sulla consapevolezza ogni anno risulta irrecuperabile, perciò puntualmente mi chiedo: «Ma chi ero l'anno scorso? Chi mi credevo di essere?». In questi attimi di dimenticanza, come sempre, mi aiuta qualcosa di esterno da me, la ciclicità delle cose che si palesa contro la mia volontà, mentre sto pensando al compleanno della maestra Clelia. La luce, il buio che arriva presto, lo stupore per il freddo, la salvezza che si prova quando cose incredibili nascono anche senza il tuo intervento e anche se non te le meriti. Lo so che soffro del complesso di Dio, sono acquario, ma di generare il cavolo nero dalla terra non sono capace, cioè forse sono anche capace ma nel database non ritrovo la procedura. Però, sono sicuramente capace di cucinare con ciò che mi arriva dalla stagione: la zuppa frantoiana.

INGREDIENTI

150 g di fagioli cannellini,
150 g di fagioli toscanelli,
150 g di fagioli borlotti,
2 patate,
150 g di zucca,
1 cipolla,
mezzo porro,
2 carote,
1 costa di sedano,
300 g di cavolo nero,
300 g di bieta,
olio evo,
sale,
pepe

Preparazione

Partite con un soffritto a base d'olio, porro, sedano, carote sminuzzate e fagioli (già cotti). Coprite con acqua, e fate bollire per circa 15 minuti. Prendete la metà di questo mix e frullatelo bene. In un'altra pentola fate un soffritto con olio e cipolla e mettete a rosolare per 5 minuti patate e zucca a tocchetti, cavolo nero e bieta privati della parte fibrosa. Aggiungete il passato di fagioli, coprite con un litro d'acqua, salate e fate cuocere a fuoco medio per 35 minuti. Alla fine aggiungete la parte restante dei fagioli, servite con un giro d'olio nuovo, pepe e una fetta di pane abbrustolito.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

L'ALTRO INGREDIENTE

Specialità coreana a base di cavolo che rientra nella categoria dei «discomfort» food: cibi che suscitano lieve disagio, capaci però di condurci in una piccola avventura culinaria

KIMCHI

Il kimchi si trova nei negozi di specialità internazionali o online. Va conservato in frigo, ma dopo l'apertura resiste per alcuni mesi

La salamoia impedisce ai batteri nocivi di proliferare, mentre i lattobacilli convertono gli zuccheri in acido lattico, preservando la verdura

Nel kimchi si usa il gochugaru, una pasta macinata di peperoncini rossi essiccati al sole, dalle note dolci e leggermente affumicate

La fermentazione casalinga non è però priva di rischi: meglio seguire un manuale come *L'arte della Fermentazione* di Sandor Katz (Sonda 2021)

La procedura per produrre il kimchi è semplice: una volta preparate le verdure e immerse nella salamoia, non resta che attendere pazientemente

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling Stefania Aledi

Se esiste la categoria di comfort food — il cibo «coccola», dai sapori che ci ricordano l'infanzia — perché allora non il «discomfort» food che, al contrario, scegliamo perché ci suscita una sensazione di lieve disagio, un momentaneo disequilibrio, che invece di rassicurarci con la sua familiarità ci conduce in una piccola avventura che dura il tempo di un pasto. Così è il cibo piccante, in fondo: anche se spesso semplifichiamo descrivendolo come sapore, il piccante è una sensazione e, per la precisazione, una sensazione dolorosa. E così sono anche alcuni fermentati, tra cui spicca il kimchi, specialità culinaria tradizionale coreana a base di cavolo (ma non solo) fermentato. Per un palato occidentale, il gusto del kimchi tende a essere «acquisito». E molti considererebbero questo un eufemismo: per dare un'idea di quanto possa risultare alieno, ho un'amica che trovò il barattolo dentro la spazzatura, gettato da una colf troppo zelante, convinta che il contenuto del vasetto fosse andato a male. La fermentazione, del resto, biologicamente non è altro che una putrefazione controllata: al naso, la nota *funky* del kimchi — un odore che è sia puzza sia aroma — è piuttosto netta. Questa tecnica di cucina ha una storia lunga quasi quanto l'agricoltura, perché consente a un alimento di resistere al tempo oltre la sua conservazione naturale, e perché — la scienza sembra concordare — ha dei benefici per la nostra flora intestinale e la nostra salute. Ma c'è una terza ragione: un cibo trasfigurato dall'azione dei batteri sviluppa un gusto più interessante, vivace e profondo a confronto con l'ingrediente fresco. Pensiamo all'esempio più vicino a noi culturalmente: latte e formaggio. La lattofermentazione regala acidità. Ma al ricco profilo di sapore del kimchi contribuiscono gli altri ingredienti, cioè aglio, zenzero, pasta di peperoncino (non uno a caso: il gochugaru) e sale. Quando la ricetta prevede anche la fish sauce, un nettare di pesce che ricorda la colatura di alici, troveremo anche l'umami. Nella tradizione coreana, il kimchi si accompagna a quasi tutti i pasti, inclusa la colazione. Ma è anche un ingrediente in una varietà di piatti tipici, come il kimchi jjigae, uno stufato.

Kimchi fried rice

Per preparalo, serve del riso bianco avanzato dal giorno prima (importante per ottenere la deliziosa crosticina) da saltare in padella con una cipolla soffritta nel burro, kimchi tritato, salsa di soia e olio di sesamo. Si serve, alla fine, con un uovo all'occhio di bue. La ricetta tradizionale prevede spesso anche la carne in scatola Spam, a prima vista fuori posto, arrivata in Asia con l'esercito americano durante la guerra di Corea e da allora adottata ufficialmente.

*Giornalista gastronomica e di viaggi

LA VITAMINA C PREVIENE IL RAFFREDDORE?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

Nel 1970 il doppio premio Nobel (per la chimica e la pace) Linus Pauling pubblicò il libro *Vitamin C and the Common Cold* in cui sosteneva che grandi quantitativi di vitamina C prevenissero e diminuissero durata e intensità del raffreddore. La sua teoria non era sostenuta da evidenze scientifiche. Ma Pauling non si dissuase mai. Anzi, allargò le sue convinzioni ad altre patologie, persino ai tumori, lui stesso assumeva grandi dosi di vitamina C. Per ironia della sorte, Pauling morirà proprio di cancro alla prostata. Ma la bufala è ancora viva ai giorni nostri, tanto che molti continuano a fare incetta di integratori alla vitamina C pensando così di sconfiggere il raffreddore. Niente di più falso. Ma che cosa è, dunque, la vitamina C e quali sono, invece, i suoi reali benefici dimostrati dalla scienza? La vitamina C è un composto che l'organismo non è in grado di accumulare o sintetizzare in quantità adeguate, perciò è assolutamente necessario introdurla regolarmente con la dieta. Nell'organismo svolge importanti funzioni, ad esempio serve per la sintesi di collagene, fondamentale per una robusta struttura di vasi, pelle, muscoli e ossa. Il nome di acido ascorbico e la sua scoperta sono dovuti alla forte correlazione con lo scorbuto, patologia determinata da una carenza di vitamina C che affliggeva i marinai: durante i lunghi viaggi in nave, non vi era infatti disponibilità di frutta o verdura fresca. Ma nel 1700, scoperta la correlazione tra patologia e consumo di agrumi, i governi rimediarono rifornendo le navi di agrumi. Dunque, per stare bene (ma non certo per pensare di sconfiggere il raffreddore), in Italia un uomo adulto dovrebbe assumere 105 mg/die di vitamina C mentre una donna 85 mg/die. Un fabbisogno che può essere tranquillamente soddisfatto da un consumo adeguato di frutta e verdura fresca. Ecco, dunque, un'idea per un'insalata invernale ottima sia come contorno che come antipasto. Una vera esplosione di vitamina C, che non sarà la panacea di ogni male ma certamente ci farà bene.

Insalata d'inverno

Riponete in una ciotola qualche foglia di cavolo riccio lavata e tagliata a pezzetti. Aggiungete un'arancia rossa pelata a vivo, i chicchi di mezza melagrana e mezzo finocchio affettato. Condite con un composto sbattuto di un cucchiaio di olio, uno di succo di limone, un rametto di prezzemolo tritato e un peperoncino a fette.

*Medico nutrizionista e divulgatore scientifico

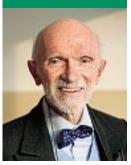
Traffico, rumori, ansie da prestazione sono stimoli eccitanti che agiscono sul funzionamento dell'intestino. La strategia per difenderci? Ridurre lo zucchero, mangiare meno, seguire la dieta mediterranea e masticare a lungo

di **Franco Berrino**,
foto di Laura Spinelli,
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

TROPPO STRESS? LA DIETA CHE AIUTA IL NERVO VAGO

Lo stress è uno splendido meccanismo di difesa dell'organismo. Non appena ci accorgiamo di un pericolo, rapidissimamente attiviamo il sistema nervoso autonomo simpatico, che accelera cuore e respiro per poter portare ossigeno ai muscoli nel caso si dovesse scappare o lottare, aumenta la pressione, comanda al fegato di mettere zucchero nel sangue, sempre per alimentare i muscoli, dilata la pupilla per vedere meglio, aumenta la sudorazione (per raffreddare l'organismo nel caso si debba impegnare in sforzi fisici intensi) e blocca le funzioni organiche che non servono nell'emergenza, come la digestione, il sistema immunitario (non importa preoccuparsi dei microbi quando c'è il lupo), le funzioni sessuali, l'ormone della crescita. Le ghiandole surrenali aumentano la produzione di adrenalina e di cortisolo (gli ormoni dello stress) che potenziano gli effetti descritti sopra. Il meccanismo di attivazione del simpatico è rapidissimo ma complesso: la percezione di pericolo inibisce la corteccia cerebrale prefrontale dorso-mediale, che ha la funzione di inibire l'amigdala, la centralina delle emozioni, un nucleo nervoso grande come una mandorla situato profondamente nel lobo temporale. L'amigdala, non più inibita, attraverso ancora una serie di passaggi, libera il sistema simpatico. Passato il pericolo tutto torna come prima, o almeno tornava come prima quando vivevamo nella foresta vergine o nella savana. Oggi viviamo in città e siamo continuamente esposti a stimoli stressanti: il traffico, il rumore, la fretta, l'ansia di prestazione, le preoccupazioni finanziarie, l'ambiente di lavoro problematico, la preoccupazione per i figli adolescenti, le liti con il coniuge, la sconfitta sociale. Lo stress è continuo, cronico. L'effetto sull'intestino è complesso, da un lato lo stress ne blocca i movimenti, ma dall'altro può attivarli, tanto che quando abbiamo paura ci facciamo la cacca e la pipì addosso. I medici parlano di dispepsia funzionale (non digeriamo bene) e di sindrome del colon irritabile (stitichezza alternata a diarrea, gonfiori e dolori di pancia). Negli ultimi anni si è chiarito che lo stress agisce anche sui microbi che abitano nell'intestino (o che i microbi dell'intestino reagiscono allo stress producendo sostanze che a loro volta influenzano il sistema nervoso). Si riducono i lattobacilli e i bifidobatteri, i nostri migliori amici, e aumentano microbi capaci di diventare virulenti, come l'Escherichia coli e lo Pseudomonas. Nell'intestino albergano normalmente migliaia di miliardi di microbi appartenenti a centinaia di specie differenti. Fanno molto per noi, ci aiutano a digerire, allenano il sistema immunitario, producono sostanze che mantengono sana la mucosa intestinale, riducono l'infiammazione. L'alterata composizione delle specie batteriche si chiama disbiosi ed è generalmente associata a infiammazione e aumentata permeabilità intestinale (l'intestino assorbe cose che non dovrebbe assorbire, fra cui prodotti batterici e frammenti di proteine mal digerite). La permeabilità intestinale è una causa importante di malattie autoimmuni (facendo anticorpi contro quei pezzi di proteine che non avremmo dovuto assorbire può succedere che alcuni di questi anticorpi attacchino anche i nostri organi). Più studi hanno suggerito una relazione fra stress cronico e malattie autoimmuni. Sempre più studi riscontrano una relazione fra la composizione del microbiota intestinale e disturbi nervosi quali ansia e depressione e ci sono sempre più dati che suggeriscono che la disbiosi influenzi anche il rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Che fare, dunque? Può essere utile assumere probiotici e prebiotici (il nutrimento dei batteri «buoni»). Ma la cosa più importante è attivare il sistema parasimpatico (il nervo vago) per ridurre gli effetti dello stress. Il nervo vago tranquillizza il cuore e il respiro e riattiva tutte quelle funzioni bloccate dallo stress, compresi i processi digestivi. Come fare? Due vie su cui agire, come raccomandiamo nelle attività che l'associazione La Grande Via propone. Una è mangiare bene (la dieta mediterranea favorisce l'azione del vago), mandare giù la pancia, ridurre la glicemia, ridurre lo zucchero, tutti fattori che contrastano l'attività del nervo vago. Il fruttosio in particolare riduce l'attività vagale (ma la frutta va bene). Inoltre mangiare meno (il digiuno attiva il nervo vago), mangiare serenamente, masticare a lungo, senza la televisione accesa. L'altra via è meditare, pregare, liberare la mente, cantare. Ne parleremo.

Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via (*Crediti foto: Asa Selection, Mvh*)

CREMA DI RISO E BURRO DI FRUTTA AGLI AGRUMI

INGREDIENTI

Per la crema di riso: ***1 tazza*** *da tè di crema di riso (per* ***5-6*** *porzioni):* ***1*** *tazza da tè di riso integrale biologico,* ***un pizzico*** *di sale marino integrale,* ***1 cucchiaino*** *di kuzu,* ***q.b.*** *d'acqua,* ***1 cucchiaino*** *di gomasio nero (****20 cucchiaini*** *di sesamo nero,* ***1 cucchiaino*** *raso di sale marino integrale),* ***1 cucchiaino*** *di kefir.*
Per il burro di frutta: ***1*** *pera e* ***1*** *mela bio,* ***un pizzico*** *di sale marino integrale, la scorza grattugiata di* ***1*** *agrume bio, cannella, chiodo di garofano, noce moscata,* ***q.b.*** *di succo di zenzero fresco, granella di mandorle tostate.*

Per la crema di riso, portate a bollore il riso e il sale in 6 tazze da tè di acqua. Cuocete per circa 1 ora e mezza. Per il gomasio, tostate il sesamo per circa 10 minuti, mescolando continuamente, e poi il sale per 2 minuti. Macinate nel suribachi (pestello). Sciogliete lo yuzu in una tazzina d'acqua fredda e portate a bollore mescolando. Spegnete e unite una tazza da tè di crema di riso. Rifinite con un cucchiaino di gomasio e un altro di kefir. Per il burro, cuocete la frutta a pezzetti e spelata con sale e scorza. A metà cottura aggiungete le spezie. In ultimo, un po' di succo e granella.

(Ricette di Stefano Tomassini e Francesca Maria Rapisarda dell'associazione La Grande Via)

Un dolce apparentemente classico, da preparare però con la frutta speziata, lasciata intera, e da cuocere in uno stampo americano degli anni Venti, lo Swans down cake pan

Testo e foto di **Francesco Pruneddu***

TORTA DI PERE AL CARDAMOMO

Un vecchio detto dice «al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere». Vi siete mai chiesti il perché? L'origine di questo proverbio affonda le radici in un passato lontano, così lontano che per comprenderlo è necessario guardare al Medioevo, quando l'alimentazione dei contadini e quella dei ricchi signori viaggiava su binari opposti. Si dice che già dal Duecento il famoso abbinamento fosse noto ma, come sottolinea Massimo Montanari, era importante non diffonderlo chissà quanto poiché «la conoscenza conserverà la diversità». In questo caso l'abbinamento insolito, insomma, era utile a differenziare ancora una volta il livello sociale dei signori e dei contadini.

Nel preparare questa torta, ho lasciato da parte lo storico connubio. Ne ho trovato però un altro, insolito anche questo. Ho preferito, cioè, unire le pere al cardamomo. E una piccola quantità della stessa spezia — che deriva dalla pianta asiatica *Elettaria Cardamomum* — l'ho aggiunta anche alla crema pasticcera d'accompagnamento. Il risultato è un perfetto equilibrio di zuccheri che abbracciano un mondo fresco e speziato. Per realizzare questa torta, andrà bene uno stampo da ciambella ma se disporrete le pere all'interno di uno stampo americano degli anni Venti (quello che ho utilizzato io si chiama Swans down cake pan), è chiaro che anche il risultato estetico vi appagherà.

La torta con le pere è diffusa in tutta Europa ma è negli Stati Uniti che questa torta è stata proposta nelle più varie alternative, dalla classica torta rovesciata, a quella in cui le fette di pera sono disposte a raggiera sulla superficie fino a contemplare la versione con le pere intere: io ho scelto di proporvi quest'ultima ricetta, con la frutta intera lasciata in infusione con altre spezie per conferire alle pere un sapore unico.

Ingredienti

Per il composto: 150 g di burro morbido, 180 g di zucchero semolato, mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia, scorza grattugiata di mezzo limone, 2 uova, 100 ml di panna fresca (va bene anche se vegetale), 200 g di farina 00, mezzo cucchiaino di lievito per dolci, mezzo cucchiaino di cardamomo in polvere. Per l'infusione per le pere: 3 pere (abate o conference), 3 stecche di cannella, mezzo cucchiaino di chiodi di garofano, 2 bastoncini di liquirizia. Per la crema pasticcera: 500 ml di latte, 4 tuorli, 150 g di zucchero, 40 g di amido di mais, scorza pelata di mezzo limone, mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere, mezzo cucchiaino (da caffè) di cardamomo in polvere.

* Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

Procedimento

Per la crema pasticcera, portate a bollore il latte con vaniglia e scorza del limone. In una ciotola mescolate i tuorli con lo zucchero. Aggiungete anche l'amido. Versate una piccola quantità di latte caldo nel composto di uova, mischiate per bene e riversate il tutto nella pentola con il latte. Ultimate la cottura a fuoco medio. Spegnete il fuoco non appena la crema si addenserà. Aggiungete il cardamomo in polvere e mescolate. Trasferite la crema in una pirofila che avrete lasciato in precedenza dentro il freezer. Coprite con pellicola a contatto e mettete da parte. Per preparare le pere, pelatele ed eliminate il torsolo dalla base. Aiutatevi con un cucchiaino o uno scavino. Lasciatele sobbollire per 15 minuti in un tegame colmo d'acqua alla quale avrete aggiunto le stecche di cannella, i chiodi di garofano e la liquirizia. Testate poi la consistenza con una forchetta. Dovranno essere morbide ma non disfatte. Recuperatele con una schiumarola e mettetele da parte. Per preparare il composto, montate il burro in una grande ciotola fino a ottenere una crema chiara. Aggiungete l'estratto di vaniglia e le uova, uno alla volta. Incorporate gradualmente due cucchiai di farina setacciata. A questo punto versate anche la panna, infine la farina rimanente. Versate l'impasto nella teglia da 22 cm imburrata. Affondate delicatamente le pere in modo da avere la stessa distanza l'una dall'altra. Cuocete a 175°C per un'ora. Fate comunque la prova stecchino per assicurarvi che sia ben cotta. Lasciate raffreddare completamente. Servite la torta a fette e accompagnate con la crema pasticcera.

Si chiama «Kakinohazushi»: riso e pesce avvolti nelle foglie di caco, perfette per conservare a lungo. La ricetta dello scrittore Tanizaki

*Emiko Davies è foodwriter e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

IL SUSHI «DA VIAGGIO»

Testo e foto di **Emiko Davies***

Passeggiando per le strade di Kyoto o Tokyo forse noterete, nei negozi che vendono bento box per lo shinkansen (il treno ad alta velocità), un sushi avvolto nelle foglie di caco. È il cibo da viaggio perfetto. La prima volta che ho letto di questo sushi è stato nel *Libro d'Ombra* di Jun'ichiro Tanizaki, un saggio del 1933 sull'estetica giapponese. Non è un libro di cucina ma include una descrizione dettagliata della preparazione di questo sushi, dalle proporzioni fra riso e sakè alla posizione precisa della foglia al momento di avvolgere il sushi. L'origine del Kakinohazushi (il sushi avvolto nelle foglie di caco) come metodo di conservazione risale al periodo Edo nella prefettura di Nara, una città senza accesso al mare. Qui le foglie di caco, naturalmente antibatteriche e ricche di antiossidanti che aiutano a conservare riso e pesce, prendevano il posto dell'alga classica. A differenza del sushi classico, il pesce, di solito sgombro, trota o salmone, è salato o marinato in aceto. Mentre manca il condimento dolce di aceto che di solito avvolge il riso. Il Kakinohazushi, insomma, è un sushi da portare in giro, che può essere conservato anche per più giorni. La mamma della mia amica Junko Mizuoguchi lo prepara con il salmone affumicato, ancora più facile da realizzare a casa.

Ingredienti

Per 12 pezzi: 200 grammi di riso per sushi, 375 ml di acqua, 1 cucchiaio di sakè, 12 foglie di caco fresche lavate, 150 g di salmone affumicato.

Preparazione

Lavate il riso tre volte, scolatelo e mettetelo in una casseruola con l'acqua. Portate a bollore a fuoco medio, aggiungete il sakè, chiudete con un coperchio e abbassate il fuoco al minimo. Cuocete per 15-17 minuti finché il liquido è assorbito. Fate freddare coperto. Scottate le foglie per 30 secondi in acqua salata, asciugatele e tagliate via il gambo. Tagliate il salmone in 12 rettangoli (6 x 3 cm). Bagnatevi le mani e passatele nel sale. Prendete 30 g di riso e formate un mattoncino della dimensione del pesce. Procedete così fino a formare 12 mattoncini. Mettete il salmone su ogni rettangolo, posizionate ogni mattoncino su una foglia di caco, con la parte lucida verso l'alto, e dal gambo arrotolate molto bene. Riempite un contenitore con i pezzi di sushi, coprite con carta da forno, pressate con un peso e fate riposare fino a 12 ore. Non mettete in frigo: sapore e consistenza risulterebbero rovinati. Srotolate la foglia (non edibile) e assaggiate il riso col pesce.

EDIMBURGO, ATMOSFERE VINTAGE

Mi piace definire Edimburgo come una città deliziosamente autunnale: le nuvole grigie che spesso popolano il suo cielo e la nebbiolina che confonde i contorni dei palazzi gotici le danno un fascino irresistibile e pieno di mistero. Bastano pochi giorni per visitarla e innamorarsi dei suoi tanti angoli suggestivi come The Vennel, la scalinata che va da Grassmarket a Heriot Place, in cima alla quale si può ammirare in tutta la sua maestosità il castello medievale che domina Edimburgo. O Dean Village, antico quartiere che sembra uscito da una fiaba, tra casette dai tetti rossi che si affacciano sul fiume Leith e sentieri che si snodano in mezzo ai boschi. Se vi stavate chiedendo se la città scozzese è *kids-friendly*, la risposta è sì! Tra i tanti, tengo a segnalare tre posti particolarmente affascinanti a misura di ragazzi. Il primo è il National Museum of Scotland, da visitare già solo per la splendida struttura in ghisa e vetro dell'ala principale. In tutte le sezioni del museo, da quella dedicata alla scienza a quella dedicata alla storia della Scozia, c'è un'area interattiva in cui i piccoli possono sperimentare, toccare, soddisfare la loro curiosità. E proprio qui, imbalsamata e conservata in una teca, si può ammirare la prima pecora clonata al mondo, la famosa Dolly. Seconda tappa è il Royal Garden, imperdibile con le sue 2.500 specie di piante provenienti da tutto il mondo, dalle tropicali alle carnivore (con l'antica serra perfetta per un post su Instagram). Infine, c'è la Camera Obscura, una delle attrazioni più antiche della città: un museo delle illusioni ottiche dall'atmosfera vintage. La sua terrazza in cima all'edificio è, tra l'altro, magnifica per ammirare la città dall'alto coi binocoli. Ma non si può lasciare Edimburgo senza sperimentare con tutta la famiglia il famoso *afternoon tea*, il rito tutto British del tè pomeridiano: hotel, pasticcerie e caffè della città lo propongono in tante versioni diverse. Quella classica consiste in un tè accompagnato da torte e piccoli sandwich. Il più sontuoso è quello proposto dal «Balmoral», l'hotel nel quale J.K. Rowling completò l'ultimo libro della saga di Harry Potter. Allestito nella Palm Court, nel cuore dell'hotel, è un'istituzione in città e lo si gusta accomodati sotto le palme, con l'accompagnamento dell'arpa. Il più originale è invece l'*afternoon tea* proposto da «Red Bus Bistro», autobus vintage a due piani che vi porta in giro per la città, mentre voi sorseggiate il tè comodamente seduti a bordo. Quello più *cosy*, infine, lo offre «Mimi's Bakehouse», accogliente bakery familiare nel quartiere emergente di Leith, famosa per le sue torte squisite. Da non perdere gli *scones* alla frutta con marmellata fatta in casa e panna acida della Cornovaglia.

*Blogger autrice di *Moms about town*

THE PLACE TO BE

Nella foto principale, la Lobby, spazio di accoglienza per eventi nel Salone delle Feste Qui sopra la Royal Suite Della Gherardesca e l'Atrium Bar. Nella pagina accanto: in alto, il Palagio Restaurant e, sotto, un piatto di Paolo Lavezzini

FOUR SEASONS FIRENZE

di **Angela Frenda**

Circondato da un giardino segreto, a pochi passi dal Duomo, il Palazzo della Gherardesca è la sede di un gioiello dell'hotellerie Spa raffinata, opere d'arte, servizio impeccabile, camere stile impero e ristorante stellato ridefiniscono il concetto di lusso all'italiana

C'è un giardino (quasi) segreto a Firenze. In pieno centro. Lo custodisce gelosamente il Palazzo della Gherardesca, commissionato nel 1490 dal cancelliere di Lorenzo il Magnifico, Bartolomeo Scala, e successivamente acquisito dal cardinale Alessandro de' Medici. Questo edificio così illustre è la sede del Four Seasons Hotel di Firenze. Si trova a soli 15 minuti a piedi dal Duomo e a pochissimi passi dai principali luoghi d'interesse della città. Immerso in quattro ettari di giardini alberati (tra i quali una sequoia, un boschetto di aceri e un frutteto di mandarini) con fontane, tempietti classici e una meravigliosa piscina all'aperto. In edifici immersi nel verde del parco sono poi disseminate una palestra e una spa super attrezzata. Insomma, benvenuti in un hotel straordinario. Qui capirete che il concetto di lusso può avere davvero tante sfumature. E le declina tutte questo gioiello dell'accoglienza. Perché non solo è straordinariamente lussuoso, ma è una sorta di microcosmo dentro Firenze. La maggior parte delle visite alla città sono motivate dal desiderio di vedere le opere d'arte, mangiare cibo delizioso e ammirare celebri giardini. Ebbene, nel Four Season potrete fare tutte le tre cose senza mai uscire. La statua di Bacco di Michelangelo nel suo atrio ad arcate può essere una riproduzione, certo. Ma gli affreschi, i bassorilievi e i pannelli a graffito che decorano le pareti esterne sono originali del XVI secolo. All'interno, l'arte è ancora più splendida. Alcune delle pareti della cappella, sconsacrata e ora adibita a sala di lettura, furono affrescate dal manierista fiammingo Jan van der Straet, conosciuto la livello locale come Giovanni Stradano. L'interno della sua cupola è piastrellato con conchiglie rivestite di madreperla, esattamente come quelle della cupola della Tribuna ottagonale degli Uffizi. Anche la lobby è affrescata da scenografiche scene della vita della famiglia Gherardesca da Agostino Ciampelli. La maggior parte delle 116 camere, progettate da Pierre-Yves Rochon, si conformano a uno stile impero, con modanature, broccati e lampadari in vetro veneziano, e ognuno ha un ampio bagno in marmo. Ma ci sono sei suite al primo piano che sono le sistemazioni alberghiere più belle che abbia mai visto. Fate un salto nel salotto a galleria della Royal Suite, la numero 120, e

Paolo Lavezzini, executive chef

vedrete affreschi manieristi su disegno di Antonio Ferri pieni di dettagli architettonici che giocano brutti scherzi con la prospettiva. Guarda in basso, e il pavimento è un originale in maiolica del 18° secolo di Ignazio Chiaiese. Anche il suo bagno è rivestito con rilievi protofuturisti dell'inizio del XX secolo con ingranaggi, incudini e martelli piuttosto massonici. Dopo, quando sarete sazi di bellezza, concedetevi

una passeggiata in uno dei giardini privati più grandi della città, un tranquillo paradiso di statue, fontane e alberi secolari. Se volete, lasciatevi coccolare nella piscina che, come una vasca rinascimentale, campeggia in un'ala del giardino. Oppure concedetevi un massaggio nella Spa dove il concetto di relax è davvero esteso al massimo della potenza. E poi, al tramonto, è il momento di provare il ristorante Il Palagio, una stella Michelin. Qui, dopo anni nelle solide mani di Vito Mollica, è arrivato Paolo Lavezzini, che si definisce da sempre "cuoco dal cuore italiano e dall'anima brasiliana". Il nuovo chef, classe 1978, è nato a Parma, ma ha una forte influenza brasiliana, essendo rimasto in Sud America per oltre dieci anni, alla guida delle cucine del Four Seasons di San Paolo. Non è comunque la sua prima esperienza nel capoluogo toscano: aveva già lavorato nello staff del tristellato Enoteca Pinchiorri. Lavezzini al Four Season di Firenze ha costruito un menu che è concepito come una passeggiata in giardino. Nonostante sia una carta rivolta a un pubblico internazionale, anche i turisti italiani ritroveranno i sapori di casa. Con però il tocco creativo che rende ogni pasto un'esperienza unica. Colpisce, poi, una grande attenzione ai prodotti locali. Così anche il pane è una pagnotta da dividere al tavolo tra i commensali, con grani diversi che seguono le stagioni, per proseguire con piatti in cui le acidità e le consistenze la fanno da padrone, per concludere con dolci che sperimentano contrasti di sapori, come la ciliegia in 3D. Piatti come Carciofo, nepitella e brodo di patate grigliate e Uovo poché della Fattoria di Maiano ti restano dentro. In abbinamento, più di 1.000 etichette. Infatti l'esperienza di wine pairing è un'altra delle cose più sorprendenti, ben studiata dal capo sommelier Walter Meccia e dal sommelier Cosimo Massaro. E grazie alla loro maestria persino un astemio può divertirsi. Nota finale: portate anche il vostro cane, perché persino per lui ci sarà il menu ad hoc. Se non è lusso vero questo...

SIMONE BEGANI FINE ARTS
Il miglior design di ieri e oggi. Un lavoro filologico quello di Begani: arte e arredi sospesi nel tempo. (*via dei Serragli, 40*)

HOSTARIA DA FULVIO
A fare gli onori di casa c'è il simpaticissimo Fulvio. Specialità: cozze alla marinara e patatine fritte. Tiramisù. E il caffè servito in antiche ceramiche francesi. (*via Sant'Agostino,* 12)

TODO MODO
Libreria indipendente con il maggior numero di libri in lingua originale di tutta Firenze. All'interno il caffè-enoteca «Uqbar», omaggio a un racconto di J.L. Borges. (*via dei Fossi, 15/r*)

GREVI CAPPELLI
Ce n'è per ogni foggia, testa, voglia e stagione. Tra cui la paglia di Firenze, grande specialità locale. (*via dei Fossi, 7*)

FIORILE
All'interno di Palazzo Guicciardini, la flower designer Sandra Ceni armonizza fiori e oggetti da tutto il mondo in un universo di colori, legni delabré, candele e vetri antichi. (*via Santo Spirito, 26/r*)

LA MÉNAGÈRE
Negozio di fiori, libreria, ristorante dal gusto orientale e sudamericano e club (*foto*). Nicholas Duonnolo in cucina e Luca Cinalli, super mixology, al bancone del bar. (*via de' Ginori, 8/r*).

SBRINO GELATIFICIO CONTADINO
Solo latte crudo e frutta bio. Da provare il gusto Fior di Spezie: chiodi di garofano, cannella, anice stellato e bacche di ginepro. (*via dei Serragli, 32/r*)

LEONARDO FIRENZE
Forno artigianale con laboratorio a vista. L'ingrediente segreto? Nei cantucci al cioccolato. (*via dei Macci, 65*)

TRATTORIA CAMMILLO
Cucina toscana verace. Ribollita, funghi, cacciagione, formaggi. Tutto freschissimo e familiare. Nella sala dell'ingresso le pareti sono ricoperte di ritagli di giornale. (*Borgo San Jacopo, 57/r*)

LORETTA CAPONI
Leggenda del ricamo. Le sue creazioni di biancheria sartoriale e corredi personalizzati sono le preferite di regnanti e famiglie come i Kennedy, Madonna e Sting. (*via delle Belle Donne, 28/r*)

L'INIZIATIVA

La cerimonia del *Corriere* che incoronerà i nuovi talenti del cibo si terrà a Milano il 28 novembre
Dallo chef emergente alla tiktoker fino al sommelier e alla barlady, ecco chi sono i volti, suddivisi in sei categorie, selezionati quest'anno dalla redazione di Cook e dalla giuria speciale

di **Alessia Calzolari**

LE STORIE DEI 18 FINALISTI

Sono 18, divisi in sei categorie, e provengono da Emirati Arabi, Italia, Francia, Spagna e Inghilterra. Ecco i finalisti della quinta edizione dei Cook Awards, l'iniziativa del *Corriere della Sera* e di *Cook* dedicata ai volti più innovativi del mondo food. Per scoprire i sei che verranno proclamati «volti dell'anno» bisognerà aspettare la cerimonia di consegna degli Awards il 28 novembre sul palco del Blue Note di Milano (in diretta streaming sul sito *Cookawards.it*). Gli chef, bartender, sommelier, imprenditori, panificatori, agricoltori e foodwriter che compongono la rosa di finalisti sono stati selezionati tra i nomi proposti da voi lettori, dalla redazione di *Cook* e dalla giuria formata da esperti del cibo come Lucio Cavazzoni, co-founder di GoodLand e che si occupa di sostenibilità dagli anni '70, la foodwriter di orgine libanese Anissa Helou, Luca Iaccarino, giornalista e critico gastronomico torinese, la chef stellata Antonia Klugmann, Paolo Marchi, giornalista e ideatore di Identità Golose, i direttori editoriali di Phaidon e di Guido Tommasi Editore Emilia Terragni e Guido Tommasi e i rappresentanti delle aziende che supportano la cerimonia.

Tra i finalisti, dunque, ecco le storie di Danijela Tesic, sommelier serba che fa scoprire i vini italiani (e non solo) a Dubai, e Lorenzo Cogo, che propone un'esperienza di fine dining in un'atmosfera casalinga. Progetti come Pappaluga, impresa agricola che si avvale di collaboratori con disabilità cognitive, o *L'integrale*, rivista di pane e cultura fondata da Davide Longoni e Diletta Sereni. Comunicatori, come la ventenne Aurora Cavallo, in arte Cooker Girl, che ha conquistato il web con la sua spontaneità e le sue ricette. E bartender che diffondono la mixology Made in Italy, come il toscano Giacomo Giannotti del «Paradiso» di Barcellona, primo locale in classifica nei «The World's 50 best bars». Il tratto che li accomuna tutti? Oltre a talento e creatività, una visione etica dell'enogastronomia: cibo, vino e drink diventano uno strumento gentile per migliorare, almeno un po', ambiente e società, diffondendo cultura o lavorando con e per la comunità e il territorio.

I volti delle sei categorie — «Food reporting» sostenuta da Levoni, «Wine List» (Santa Margherita Gruppo Vinicolo), «Sostenibilità» (Caffè Vergnano), «Innovazione» (Pastificio Rana), «Chef novità dell'anno» (Costa Crociere) e «Bartending&spirits trend» (Compagnia dei Caraibi) — verranno decretati anche dalle votazioni dei lettori di *Cook*: potrete sostenere il vostro candidato preferito da oggi fino al 23 novembre sul sito *Cookawards.it*. Negli stessi giorni avrete modo di conoscere meglio le storie dei finalisti attraverso le dirette social sul profilo Instagram @cook.corriere. Vi aspettiamo online.

SOSTENIBILITÀ

INNOVAZIONE

Piemontese, Aurora Cavallo, alias «Cooker Girl» è tra le food blogger più seguite sui social. Scrive libri e ha conquistato il web a suon di ricette condite con vicissitudini di famiglia e raccontate con la freschezza dei vent'anni

La giornalista Diletta Sereni è direttrice de *L'Integrale*, rivista fondata nel 2020 con il maestro dei nuovi panificatori Davide Longoni. Partendo dal tema del pane, si parla di luoghi, protagonisti del settore e storie

Giornalisti americani pluripremiati, Matt Goulding e Nathan Thornburgh hanno fondato Roads & Kingdoms, pubblicazione a cui è legato The League of Travelers: tour culinari con chef e scrittori (*foto di Jason Lang*)

Davide Macchi ha ideato Pappaluga Farm, un'impresa agricola sociale a Gemonio (Varese) che produce ortaggi di stagione e dà lavoro a ragazzi con disabilità. Propone un nuovo modello di agricoltura biologica in vaso

A Milano Silvia Cancellieri ha fondato «Tondo Forno Artigiano» assieme al socio Renato Nassini. Nel 2020 è nato il progetto «Pane sospeso»: a un prezzo agevolato i clienti possono acquistare pagnotte da donare a chi è in difficoltà

Giuseppe Savino è un agricoltore e imprenditore sociale foggiano. Ha avviato VàZapp, hub rurale per avvicinare clienti e piccoli produttori sostenibili, e Tulipani di Puglia, il campo di tulipani più grande della regione

Lorenzo Cogo, enfant prodige dell'alta cucina italiana, ha lanciato «Lorenzo Cogo Social Club»: una sorta di «home restaurant» in un loft di Schio (Vicenza) arredato come una casa per accogliere piccoli gruppi

Dabiz Muñoz, primo ai The Best Chef Awards, non si è fermato al «DiverXO», il suo tristellato di Madrid. Con la pandemia ha arricchito la proposta: il delivery e l'alta cucina a domicilio. E poi un locale di street food e uno d'impasti

Luca Pronzato, parigino di origini italiane, con trascorsi al «Noma» di Copenaghen, è l'ideatore di «We are Ona»: un progetto di ristorazione pop-up in giro per il mondo per valorizzare giovani chef in location insolite

LEVONI

LA FORZA DELLA COMUNICAZIONE

«Crediamo nel pensiero e nello studio che ruotano attorno al cibo. E non parliamo solo di ricette e ingredienti, ma soprattutto di riflessioni, di analisi scientifiche e di nuove visioni». Per Marella Levoni è questo il motore principale che spinge l'omonima azienda mantovana, specializzata nella produzione di salumi dal 1911, di cui è direttrice della comunicazione, a sostenere la sezione Food Reporting dei Cook Awards da alcune edizioni, compresa quella di quest'anno. Una categoria che raccoglie e racconta gli strumenti che hanno saputo rivoluzionare la comunicazione del cibo oggi, «fatta di tanti mezzi» — dai libri ai podcast, dai magazine ai social — «che si moltiplicano in continuazione. Ed è molto interessante seguire questa evoluzione di anno in anno». *(b.m.)*

CAFFÈ VERGNANO

LA CURA DI PERSONE E AMBIENTE

«Il nostro impegno nella sostenibilità ambientale è consapevole, concreto e lungimirante. Ogni giorno in Caffè Vergnano mettiamo al centro il bene delle persone e dell'ambiente per garantire un futuro migliore alle nuove generazioni. Per questo motivo ogni nostra azione ha come obiettivi consapevoli il riciclo, la riduzione degli sprechi e il recupero dei rifiuti». Ecco uno dei percorsi della torrefazione di Chieri, riassunto qui dalla ceo Carolina Vergnano: «È ambizioso e rappresenta per l'azienda una responsabilità, volta a lasciare un segno tangibile e a rendere il nostro caffè sempre più buono anche per il pianeta». E proprio questi sono i valori su cui si basa la categoria Sostenibilità dei Cook Awards, che l'azienda supporta: premiare chi, attraverso il cibo, crea relazioni virtuose rispettando natura e comunità. *(b.m.)*

RANA

INTERPRETARE IL GUSTO DI DOMANI

Nuove tecniche, ingredienti, ricette e format di ristorazione. La categoria «Innovazione» dei Cook Awards celebra i visionari del food, coloro che hanno saputo analizzare, sperimentare, evolvere. A sostenerla da quattro anni è un'azienda che dal 1962 ha fatto del cambiamento uno dei suoi valori principali: il Pastificio Rana. «L'innovazione — spiega il ceo Gian Luca Rana — è diventata un valore ormai intrinseco nel percorso di crescita della nostra azienda, che oggi non solo opera nel segmento alimentare, ma è diventata una società con una fortissima spinta verso l'innovazione. Nel corso degli anni, infatti, abbiamo ideato e brevettato soluzioni di ultima generazione, che consentono di creare nuovi prodotti per anticipare il cambiamento dei gusti e le esigenze dei consumatori». *(b.p.)*

L'INIZIATIVA

WINE LIST

Donato Addesso è il maître sommelier di «Vitantonio Lombardo Ristorante», a Matera. Dalla cantina realizzata in una grotta, attinge tra le 400 etichette di tutto il mondo, curando al massimo il rapporto con i clienti

Noemi Sala, sommelier, già a capo di «La Sala del Vino», e il compagno Carlo Maldotti hanno aperto a Milano «La Sala Bistrot», locale d'ispirazione francese con una lista di oltre 500 etichette di piccoli produttori

Danijela Tesic, di origini serbe, è stata premiata come miglior sommelier nella *Guida Michelin di Dubai e Dubai Selection 2022*, la prima «rossa» a essere pubblicata nei Paesi arabi. Nell'emirato lavora al ristorante «Ossiano»

BARTENDING & SPIRIT TREND

Martina Bonci è bar manager del «Gucci Giardino 25», il caffè e cocktail bar della maison a Firenze. Umbra, la passione per la mixologia è iniziata nella cucina della bisnonna ed è stata plasmata da esperienze in tutta Italia

Giacomo Giannotti, originario di Marina di Carrara, è il bar tender del «Paradiso» di Barcellona, primo locale in classifica nei «The World's 50 Best Bars 2022», con un team di 40 persone, di cui 25 italiane

Guglielmo Miriello è direttore del Mandarin Bar & Bistrot di Milano. Tarantino, con esperienze stellate all'estero, al Bulgari e al Ceresio7 di Milano, ha firmato diversi signature, come l'Italian Beauty, rivisitazione dello Spritz

CHEF NOVITÀ DELL'ANNO

Donato Ascani, laziale di Fiuggi, resident chef al «Glam», il ristorante due stelle Michelin di Enrico Bartolini a Venezia, propone una cucina creativa basata sulla riscoperta e la valorizzazione dei prodotti dimenticati del territorio

Antonio Cacciapaglia, resident chef di «Locanda Perbellini» a Milano, è un veterano del team di Giancarlo Perbellini, con cui condivide il progetto di rileggere in modo inedito e contemporaneo la cucina tradizionale italiana

Carlotta Delicato, vincitrice nel 2016 di Hell's Kitchen Italia, dopo essere stata executive chef di vari locali di fine dining ha deciso di rallentare i ritmi e aprire quest'anno con il marito il «Ristorante Delicato», nel borgo di Contigliano (Rieti)

SANTA MARGHERITA GRUPPO VINICOLO

CARTA DEI VINI, VETRINA DEL TERRITORIO

Un nuovo riconoscimento, attraverso il quale premiare i migliori sommelier e responsabili di sala in circolazione. Perché la «Wine List» è ormai un biglietto da visita, tanto quanto il menu del ristorante. «La carta dei vini è la combinazione tra la personalità del locale e un'offerta in grado di soddisfare un consumatore sempre più attento», spiega Beniamino Garofalo, ad di Santa Margherita Gruppo Vinicolo. «Questa è anche la missione del nostro "mosaico enologico", motivo per cui abbiamo voluto sostenere la categoria. La nostra attività raggruppa dieci tenute in diverse regioni italiane: dal Veneto Orientale alla Sardegna. Raccontiamo il meglio dell'enologia italiana e delle sue Denominazioni, guidando alla scoperta di un settore in evoluzione, sia tecnologica che in termini di pratiche sostenibili». *(b.p.)*

COMPAGNIA DEI CARAIBI

QUANDO LA MIXOLOGY È UN'ESPERIENZA

Con la categoria Bartending & spirits trend i Cook Awards cercano bartender e barlady che attorno a un bicchiere sappiano creare un'esperienza. Una filosofia vicina a quella di Compagnia dei Caraibi, che si occupa di distribuzione di spirits e soft drinks di tutto il mondo. «Siamo felici anche quest'anno di confermare la collaborazione con i Cook Awards, sostenendo la categoria Bartending & spirits trend con un brand unico come Rum Diplomatico — spiega il general manager Fabio Torretta —. Il mondo della mixology è parte integrante del dna di Compagnia dei Caraibi, così come lo sono la scoperta e la condivisione delle storie uniche dietro alle etichette che selezioniamo. Rum Diplomatico è l'emblema perfetto di questa unione: grazie al lavoro prezioso dei bartender è in grado di arrivare al cuore dei consumatori». *(b.p.)*

COSTA CROCIERE

IL VIAGGIO DELL'ALTA CUCINA

L'aggettivo «innovatrice, che caratterizza Costa Crociere nel modo di fare vacanza in oltre 70 anni di storia», per Mario Zanetti, direttore generale della compagnia italiana, fa rima con Chef novità dell'anno, una delle sei categorie dei Cook Awards. A tal punto che è stata «una scelta naturale» supportare, per la prima volta, la sezione che promuove cuochi talentuosi ed emergenti. Il mondo della cucina si lega ulteriormente all'operatore turistico, poiché «di recente — afferma il manager — abbiamo introdotto un nuovo modo di vivere la crociera, proposta di valore che si basa sull'esplorazione delle destinazioni. Scoperta che passa anche per il gusto: a bordo proponiamo i piatti e i menù firmati da Bruno Barbieri, Hélène Darroze e Ángel León, chef di fama mondiale che interpretano i sapori delle località comprese negli itinerari». *(b.m.)*

L'ARCHITETTO IN CUCINA

LA STILISTA CHE RACCONTA LA CULTURA RUMENA

In un social dove la tendenza è quella di rendere perfetto ogni scorcio, chi riesce a raccontare con onestà un territorio e la sua cultura è un vero e proprio tesoro di ispirazione. Questa estate, intrigata dalla conoscenza di alcuni ospiti, ho iniziato ad osservare con nuovi occhi la Romania. Sono rimasta colpita dagli incontri e dagli scorci inaspettati di questa nazione ricca di artigianato, inventiva e giovani estrosi. La ragazza che ho avuto il piacere di conoscere personalmente e che mi ha accompagnato in questo viaggio virtuale si chiama @florianabaltagi. Floriana Baltagi è appassionata di ricette semplici e stagionali, segue corsi di cucina con flora spontanea, si occupa di tintura di tessuti con le piante e artigianato. Ha creato un piccolo brand sostenibile di capi intramontabili per tutta la famiglia utilizzando solo materiali naturali tinti con le piante (@hempcloth). Il suo legame con la tradizione è davvero invidiabile, un grande esempio per me: lei vive con quella semplicità e purezza che spesso mi sforzo di raggiungere. Con le sue immagini non ritoccate ci porta alle feste del raccolto a celebrare la gratitudine dei frutti della terra, ci mostra i campi delle nonne, i loro pranzi della domenica, i ricami e gli abiti tradizionali sfoggiati in chiave moderna dalle nuove generazioni. Nelle sue avventure incontrerete spesso le sue amiche, @mo.candlesandmore, deliziosa produttrice di candele fatte a mano, la talentosa @theshed.ro con il suo negozio e la sua location da sogno @theweddinghouse.ro e @atelier_interesart con i suoi fiori. Floriana mi ha ricordato la generosità della condivisione: ad ogni suo post si conoscono nuovi profili, abitudine ultimamente perduta che suggerisco di rispolverare.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

In una tipica casa di ringhiera milanese, il progetto di uno spazio che non è stato lasciato a vista ma solo «percepito». Il segreto? Un muretto grigio perla che regala un'atmosfera soft e ovattata

Una nicchia preesistente è utilizzata per riporre oggetti vari. Il piano della cucina entra in nicchia per avere spazio in più. E la parete dietro è dipinta a smalto all'acqua per essere più resistente

UNO SCRIGNO DIETRO LA NICCHIA

di **Clara Bona***
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Siamo in un bilocale di una tipica casa di ringhiera milanese. Visti gli spazi ridotti degli ambienti, la cucina non ha una stanza dedicata, ma fa parte del soggiorno. Questa, però, non è la classica cucina che viene lasciata a vista: è stata, infatti, ricavata in uno spazio lungo e stretto in cui in origine c'era il bagno. Ed è schermata da un muretto alto 120 centimetri che nasconde la vista del lavabo e dei fuochi — di solito nelle case sono le zone più disordinate — quando si è seduti sul divano o quando si mangia al tavolo rotondo. In questo modo, la cucina si percepisce ma non si vede completamente.

L'arredo della parte operativa si sviluppa lungo una sola parete in linea, e tutti i mobili sono bassi: anche il frigorifero è stato posizionato sotto al top e si è scelto di eliminare i pensili. Una soluzione molto minimal, possibile solo negli appartamenti di piccole dimensioni in cui la cucina è ridotta all'essenziale.

L'atmosfera soft e ovattata è stata creata utilizzando un grigio perla molto chiaro per dipingere la parete fino a una certa altezza: tutto il resto è bianco, tranne i mobili della cucina che sono di un grigio più scuro e intenso, tendente all'azzurro polvere. Solo dietro ai fuochi la parete è stata rivestita con piastrelle a piccoli quadretti, che creano un bel contrasto con il pavimento giocato negli stessi colori con un decoro floreale ispirato alle vecchie cementine. Sul top della cucina, una nicchia preesistente è stata lasciata per riporre oggetti vari, così il piano della cucina entra nella nicchia per avere spazio in più. Ma l'elemento più caratterizzante di questo ambiente è il soffitto: demolendo i controsoffitti esistenti sono state trovate le vecchie travi tipiche di queste case, non pregiate ma con un loro fascino. Sono state quindi sbiancate a idropittura, in modo che diventassero più chiare, e poi sono state lasciate a vista. Anche loro contribuiscono a creare un'atmosfera di charme, seppur nel rigore delle scelte molto essenziali e pulite che caratterizzano l'arredamento di questa cucina – living room.

La zona dietro ai fuochi è sempre quella che ha bisogno di maggior protezione: è stata quindi piastrellata fino all'altezza della mensola. Il motivo a quadretti aggiunge una nota decorativa oltre che pratica

*Architetto in cucina, ha fondato Studio '98 a Milano

Tessuti stampati a mano per le tavole delle prime feste, «placemat» d'alto artigianato ed elettrodomestici firmati
I migliori oggetti per la casa

IN STILE (D'AUTORE)

di **Isabella Fantigrossi**

IN PELLE
TOVAGLIETTE

I complementi d'arredo Promemoria sono molto più che semplici oggetti per la casa: piccoli accenti di stile che completano la visione che Romeo Sozzi, presidente e designer dell'azienda, ha della quotidianità. Come le tovagliette americane, realizzate dagli artigiani dell'azienda utilizzando pelli lisce e cuciture a contrasto. La tecnica è quella della concia al vegetale che dona alla pelle un aspetto vivo e fresco, che non perde di valore con il passare del tempo. Nella collezione per l'inverno 2022, quattro sono le nuove proposte, con pattern e colori caldi: rosso rubino, arancione, bianco latte, nero, rosa acceso.

SOSTENIBILI
LUNCH BOX

La calotta in acciaio inossidabile che si alza come una cloche. La tenuta ermetica grazie alla chiusura a vite e alle guarnizioni. E i diversi comparti per organizzare cibo e accessori (con anche il vasetto in vetro per i condimenti). È la nuova lunch box di 24Bottles, ermetica, facile da trasportare e a prova di urti, ideata dal brand bolognese di design sostenibile nato nel 2013 dall'estro di Giovanni Randazzo e Matteo Melotti e vincitrice del Red Dot Design Award 2022. Disponibile in molte fantasie e tinte unite.

D'ATMOSFERA
COTONE FANTASIA

Si chiama Leopard Bouquet Red una delle nuove fantasie per le tovaglie della collezione Natale 2022 di Lisa Corti: grandi fiori rossi su un fondo in tinta naturale e un bordo alto rosso rubino e verde bosco. I teli della stilista milanese, cuciti e stampati a mano in tela di cotone, sono estremamente versatili e capaci di cambiare immediatamente l'atmosfera di ogni stanza. Che siano usati come tovaglie, come teli copridivano o per un picnic sull'erba. Perfette per le prime feste, anche le fantasie Aubergine gold e Nizam Red.

NORDICO
TOSTAPANE

Il tostapane Sowden è uno degli oggetti disegnati per Hay da George Sowden, il celebre designer che negli anni Settanta si è trasferito a Milano per lavorare con Ettore Sottsass e Olivetti e negli anni Ottanta è diventato uno dei fondatori del collettivo di design Memphis Group. Per Hay ha immaginato, oltre al tostapane, la caffettiera, la teiera, la borraccia e lo spremiagrumi. Tutti in plastica durevole e in acciaio inossidabile, caratterizzati dalla stessa famiglia di colori. In giallo&marrone, in azzurro&bordeaux e in beige.

UVA, FOGLIE DI VITE E FIORI, LA CANESTRA D'AUTUNNO

INGREDIENTI

Un cestino, un mix di fiori e foglie di stagione, qualche grappolo d'uva (meglio se di colori diversi), qualche melograno, cellophane, stecchini lunghi e una spugna da fiorista precedentemente bagnata.

Tempo di vendemmia: come non portare una bella canestra di frutta e fiori per un invito a cena? Per realizzarla, procedete in questo modo. Come prima cosa, con il cellophane foderiamo il fondo del nostro cestino ed adagiamo nel mezzo la nostra spugna bagnata. Ricordo che per bagnare la spugna il modo corretto è lasciarla galleggiare a pelo d'acqua facendola andare lentamente a fondo, in modo da essere sicuri di averla bagnata bene. A questo punto giochiamo con le foglie per creare una bella cornice per la grande protagonista di questa composizione: la frutta. Inserite, dunque, le foglie nella spugna, girando spesso il cestino per rendere armoniosa la composizione e lasciando degli spazi vuoti per la frutta. Ora infilziamo i melograni con gli stecchini e inseriamoli bene nella spugna, cercando di dare un bel gioco di altezze e profondità. Adagiamo invece l'uva direttamente sulla spugna ed affranchiamola alla composizione con un paio di stecchini, cercando poi di camuffarli con del verde a foglia piccola. Infine, inseriamo i fiori. Noi abbiamo scelto clematide viola, sedum rosa, ortensia ed erica secca. Ma, come sempre, siete liberi di giocare con la fantasia e di liberare il Caravaggio che c'è in voi.

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

I LIBRI

CARLOTTA PEREGO
VEGETALE INSIEME

Carlotta Perego non ha dubbi: la cucina vegetale può unire anziché dividere e può essere davvero per tutti. Anche per coloro che, per tradizione familiare o abitudine, non l'hanno mai presa in considerazione. E così il terzo libro dell'autrice della community Cucina botanica è un ricettario che incentiva la convivialità, con piatti pensati per le occasioni speciali e per piacere a tutti (*Gribaudo, 216 pagine, 19,50 euro*).

CHIARA MACI
LE MIE RICETTE DA FIABA

È tra le prime foodblogger italiane, tra le più amate oggi. E ora Chiara Maci arriva anche in libreria con un libro per bambini: una raccolta di storie della buonanotte, le classiche fiabe di una volta ripensate però in chiave moderna. Nessuna principessa nelle mani del principe ma eroine che vivono, lottano, mangiano e provano a salvarsi da sole. Consolandosi, alla fine, sempre con una deliziosa fetta di torta (*Mondadori, 104 pagine, 16,90 euro*).

ORETTA BONGARZONI
PRANZI D'AUTORE

La cucina si è sempre ricavata un proprio spazio all'interno della grande letteratura, come funzione del ritmo narrativo o come dettaglio di vita quotidiana. Lo sapeva bene Oretta Bongarzoni, scrittrice e giornalista scomparsa nel 1995, che poco prima di morire scrisse una raccolta di ricette comparse nei grandi classici della letteratura, dal timballo di maccheroni del Gattopardo alle melanzane all'amore di Márquez. Oggi il volume torna in libreria con la postfazione del figlio Davide Orecchio (*Minimum Fax, 125 pagine, 20 euro, dal 18 novembre*).

JULIA ABRAMOFF
BERE COME UNA VERA ROCKSTAR

Il sidro di Joe Strummer. Il Tequila Sunrise di Mick Jagger. Lo Ziggy Stardust Bombay Sapphire Martini di David Bowie. Per aspiranti rockstar, appassionati di musica e drink d'autore, ecco le 100 ricette (alcoliche) che hanno ispirato i giganti della musica (*Il Saggiatore, 312 pagine, 14,90 euro*).

UGO TOGNAZZI
IL RIGETTARIO

Attore, regista, uno dei volti più celebri del cinema italiano, Ugo Tognazzi coltivava anche una passione fortissima per la cucina. Raccontano i figli che era un cuoco eccellente che amava mettersi ai fornelli per gli amici, Monicelli, Gassman, Villagio, nella casa di campagna di Velletri. Ecco allora la riedizione di un grande classico della cucina che mixa storie, aneddoti, foto di famiglia e piatti: 18 menù ideati da Tognazzi per la famiglia e i suoi ospiti con 22 nuove ricette scritte e disegnate di suo pugno. (*Fabbri editori, 240 pagine, 20 euro*).

La raccolta di saggi di una delle più grandi scrittrici americane: dalla A di «alone» (mangiare da soli) alla Z di «zakuski», il racconto del piacere del cibo come metafora della vita

M.F.K. Fisher, *An alfabeth for gourmets*, con l'introduzione di Ella Risbridger, Daunt Book publishing, 244 pagine, 12 euro

L'ALFABETO DI M.F.K. FISHER

di **Isabella Fantigrossi**

Si dice che solo i grandi scrittori si possono cimentare in una (anche piccola) opera enciclopedica. E allora non poteva che essere Mary Frances Kennedy Fisher, secondo il poeta britannico Wystan Hugh Auden una delle migliori scrittrici americane della storia scomparsa nel 1992, a scrivere un prezioso alfabeto illustrato per gourmet. Uscito per la prima volta nel 1949, *An Alfabeth for gourmets* viene oggi ripubblicato in una nuova edizione per Daunt Books accompagnato dall'introduzione di Ella Risbridger. Ciò per cui ancora oggi M.F.K. Fisher viene ricordata è la sua straordinaria capacità di non concentrarsi mai solo sul cibo ma di andare sempre oltre la mera esperienza gastronomica. Celebrando, allo stesso tempo, come nessun altro fece, la cucina come un'esplosione di papille gustative, come gioia, passione, eleganza. Nata nel 1908 ad Albion, in Michigan, e cresciuta a Whittier, in California, dove suo padre, Rex Kennedy, era co-proprietario di Whittier News, Mary Frances Kennedy all'età di 21 anni si trasferì nel 1929 con il marito Al Fisher a Digione, in Francia. E fu qui, in Provenza, che scoprì il suo amore per il cibo. Una volta ritornata in California, a metà degli anni Trenta, cominciò dunque a scrivere il primo dei suoi oltre 25 libri. La sua ossessione per la cucina crebbe in seguito al fallimento del suo matrimonio. «Da donna single ho passato ore nella mia cucina — ha raccontato — a cucinare per le persone, cercando di far esplodere le loro piccole vite sicure e ordinate con una zuppiera di borsch caldo e un po' di toast all'aglio e insalata, invece dei soliti cocktail di frutta, pesce, carne, verdura, insalata, dessert e caffè sempre uguali sette volte alla settimana». Un elogio, dunque, attraverso la cucina, dell'imprevedibilità della vita e del coraggio di spazzare via la tradizione (gastronomica ma non solo). Così negli anni nacquero le collaborazioni con il *New Yorker* e i capolavori celebri come *Consider the oyster* (*Biografia sentimentale dell'ostrica*, Neri Pozza) oppure *How to cook a wolf*, (*Come cucinare il lupo*, Neri Pozza) ricettario per sopravvivere degnamente negli anni della guerra. Ma anche la più sconosciuta, ma non meno piacevole, raccolta di saggi *An alphabeth for gourmets*. Dalla A di *alone* (mangiare da soli) alla Z di *zakuski* (un antipasto russo), passando per la P di *peas* (i piselli) e la S di *sad* (la tristezza), una raccolta di saggi gastronomici che parlano ai gourmet di allora ma anche, con una prosa sempre elegante e sagace, a chi vive oggi la cucina come una inattesa metafora della vita.

An Alphabet for Gourmets
M.F.K. FISHER

Tuberi, radici, ortaggi poveri: sono moltissimi gli ingredienti non più considerati dal mercato per omologazione. Il viaggio di una coppia di creativi alla scoperta degli scarti vegetali

Valentina Raffaelli e Luca Boscardin, *Scarti d'Italia 2*, Corraini, 328 pagine, 43 euro

ODE ALLE VERDURE BRUTTE

di **Isabella Fantigrossi**

Nel loro precedente volume, Valentina Raffaelli e Luca Boscardin, coppia nella vita e anche nel lavoro (lei architetto diventata cuoca e fotografa, lui designer e illustratore), realizzarono un bellissimo viaggio lungo la penisola per raccontare gli scarti d'Italia. Che cosa erano quegli scarti? Frattaglie, quinto quarto, tutte le parti degli animali un po' dimenticate perché considerate meno nobili. Nel primo *Scarti d'Italia*, dunque, dopo un tour gastronomico a bordo di un furgoncino blu, i due autori avevano raccontato le tradizioni nostrane tra ricette e storie invitando i lettori a un consumo più consapevole della carne. Ma quel viaggio, tre anni dopo, agli occhi di Raffaelli e Boscardin, necessitava ora di una seconda puntata. Così oggi tornano in libreria con *Scarti d'Italia 2*, sempre per Corraini. Una seconda avventura culinaria (e illustrata) per scoprire, questa volta, tutto ciò «che non consideriamo» nel mondo dell'agricoltura: non tanto gli avanzi, piuttosto gli ortaggi brutti. «Le verdure per essere buone devono essere belle?», si sono chiesti i due autori. Oggi «il mercato vuole prodotti perfetti, selezionati geneticamente, coltivati secondo rigidi parametri, raccolti e controllati meticolosamente da apposite macchine che ne attestino l'omologazione. Eppure, basta aver sperimentato un piccolo orto casalingo per sapere che questa standardizzazione non è "naturale". Frutta e verdura, per quanto progettate in modo impeccabile, come ci ha magistralmente illustrato Bruno Munari nel suo *Good Design 2*, non sono prodotte in serie». Possono essere nodose, ammaccate, poco brillanti, ma ugualmente degne di finire in tavola. «In nome dell'omologazione — si chiedono invece gli autori — quanto cibo sprechiamo o non consideriamo affatto?». Pensiamo, per esempio, a tuberi terrosi, radici tutt'altro che attraenti, ortaggi poveri: insomma, cibi brutti. «In realtà, in queste categorie si nascondono colori sgargianti e sapori delicati, fonte di grande ricchezza e versatilità in cucina: sedano rapa, barbabietole di ogni tipo, scorzonere, pastinaca...Ma anche melanzane dai colori diversi e dalle forme irregolari; patate farinose, dolci, più succose; pere che maturano a giugno e altre che arrivano con la fine dell'autunno; ortaggi spinosi e tenaci oppure insalatine soffici e fresche». Nei nostri frigoriferi ci sono sempre le stesse cose. Eppure, la biodiversità vegetale d'Italia è molto più vasta e sfaccettata di quanto si possa vedere in un supermercato. Bisogna solo reimparare ad accorgercene.

ORIETTA BERTI

NELLA MIA CUCINA

La seconda giovinezza pop di Orietta Berti è fatta di Grande Fratello, concerti e anche di ricette. Come quelle della sua vita raccolte in un volume appena uscito per Gribaudo. La storia familiare della cantante emiliana, 80 anni il giugno prossimo, accompagnata dai piatti che l'hanno segnata. E ci sono anche i «peccati di gola» e le «ricette afrodisiache». Senza pensare male: sono solo quelle «da perdere la testa» (*Gribaudo, 224 pagine, 19,50 euro*).

GHETTO GASTRO

BLACK POWER KITCHEN

Anche mangiare bene può essere la strada verso la libertà personale e l'auto-realizzazione. Ecco allora il primo libro di cucina di Ghetto Gastro, il collettivo culinario con sede nel Bronx che, muovendosi a cavallo tra gastronomia, musica, moda e arti visive, celebra la cultura nera americana. Qui 75 ricette soprattutto a base vegetale ma anche conversazioni e racconti sulla storia afroamericana (*Artisan, 304 pagine, 42 euro*).

COOKER GIRL

COME L'ACQUA PER LA FARINA

Dopo il successo del primo libro, la ventunenne Aurora Cavallo alias Cooker girl torna in libreria con un ricettario dedicato a una delle sue specialità (celebri i suoi video social sui panini strabordanti): lievitati dolci e salati. Ci sono pani, sfoglie, focaccia, pizza, grissini, dolci. Le basi e le tecniche per ottenere lievitati perfetti. Ma soprattutto la sua sfrenatissima passione per il cibo (*Fabbri editore, 224 pagine, 18 euro*).

CLAIRE SAFFITZ

WHAT'S FOR DESSERT

Che c'è per dolce? Risponde Claire Saffitz, food writer americana, collaboratrice di Bon Appetit e New York Times, autrice del premiatissimo *Dessert person*. Questa è la sua nuovissima collezione di dolci americani, «simple», promette lei, e infallibili Budini, brownies, creme, torte multistrato. L'America in cucina (*Clarkson Potter, 368 pagine, 40,82 euro*).

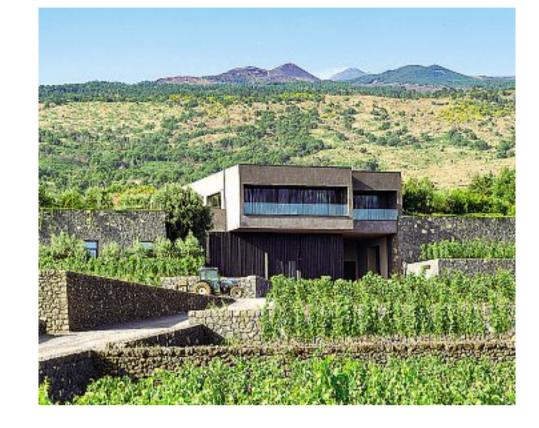
MARIA VITTORIA MELCHIONI

ITALIAN FASHION COOKBOOK

Moda e cibo vanno a braccetto più di quanto si possa immaginare. Moltissimi tra stilisti, modelle e vertici dell'industria della moda italiana sono appassionati, da veri esteti, di buona cucina. Così la giornalista Maria Vittoria Melchioni ha pensato di raccogliere qui 70 piatti raccolti dai ricettari personali di celebri volti del mondo «fashion». Ci sono Gianni Versace e la sua crema pasticcera, Anna Dello Russo e la «frisellanna», Brunello Cucinelli e la schiacciata con cipolla e salvia oppure Fausto Puglisi e le sue braciole alla messinese (*Guido Tommasi ed, 288 pagine, 35 euro*).

Sul versante nord dell'Etna il resort della famiglia di vivaisti Faro con annesso ristorante, «Donna Carmela», guidato dallo chef Piergiorgio Alecci, immerso tra i vigneti antichi

SOLICCHIATA (CATANIA)

LA CANTINA CHE FA «ECOSISTEMA» TRA ARTE E BUON CIBO

di **Benny Mirko Procopio**

C'è una cantina che è anche una galleria d'arte. Un resort, che sorge tra lo Ionio e l'Etna, ma è immerso in una foresta tropicale. E uno chef che cucina le alici e le serve sul Mar Rosso. Pietradolce, «Donna Carmela» e il suo ristorante sembrano attività fondate sul contrasto. In realtà, queste creature della famiglia Faro (gruppo leader nel settore florovivaistico) rispondono tutte alla medesima filosofia, basata sulla circolarità dei prodotti e sull'unione tra bellezza e utilità. Di tutto ciò troviamo la massima espressione nella cantina Pietradolce, a Solicchiata. Qui, sul versante nord dell'Etna, arte e artigiano si parlano. Da una parte c'è l'attività produttiva: una struttura di recente realizzazione, sostenibile, costruita usando le materie prime offerte dalla zona, come roccia vulcanica, ferro e legno. La coibentazione della tinaia, per esempio, è assicurata dallo spessore delle mura di pietra lavica. Una scelta sia green che paesaggistica, visto che il complesso risulta integrato (e incastonato) nella montagna. Poi, però, addentrandoci nell'edificio lo scenario cambia: le botti lasciano spazio alle opere d'arte, tra cui quelle di Alfio Bonanno e Giorgio Vigna. In questo caso gli elementi vengono modellati in forme naturali, come Le pietre d'acqua di Vigna, vere e proprie bolle d'acqua, realizzate in vetro. Non bisogna dimenticare che i Faro sono prima di tutto vivaisti, motivo per cui sul tetto della cantina è stato realizzato un giardino pensile che consente la coibentazione termica naturale e un sensibile risparmio di energia elettrica. Usciti dal giardino ci si avventura tra i vigneti, in gran parte pre-phylloxera tra i 90 e i 130 anni di età, coltivati attraverso un meticoloso lavoro artigianale. L'Archineri, ad esempio, proviene da un vigneto antico, lavorato per scelta senza l'uso di macchinari. Decisione che ne riduce la produttività, ma che ne arricchisce la qualità. Una qualità che ritroviamo sulla tavola del «Donna Carmela». Qui, lo chef Piergiorgio Alecci può attingere dall'orto della struttura e proporre la sua visione di cucina mediterranea. Il menu offre piatti come le Alici croccanti sul mar rosso, ripiene di primo sale siciliano, abbinamento insolito per ammorbidire i sapori salini e lasciare spazio al gusto di olive e pomodori. Tutto è racchiuso nel resort, una villa padronale di fine '800 circondata da giardini rigogliosi, che si affaccia su un vivaio di piante mediterranee e subtropicali. Al suo interno 8 ecolodge realizzati nel rispetto della bioarchitettura, immersi nella "giungla" mediterranea e rivolti verso il mare della Sicilia.

In alto la cantina Pietradolce a Solicchiata (Catania). Alla stessa famiglia appartiene il resort «Donna Carmela» con ristorante guidato dallo chef Piergiorgio Alecci

«Vesta Fiori Chiari», Via Fiori Chiari 1A, Milano

MILANO

LA MODERNA CUCINA DI MARE SECONDO DEL VECCHIO JR

C'è la tempura di pesci, crostacei e molluschi con maionese agli agrumi e wasabi. E la fregola sarda ai frutti di mare. O, ancora, lo spaghetto Benedetto Cavalieri alle vongole veraci. Grandi spazi, colori chiari, una sala segreta dietro una parete nascosta ed un monumentale ingresso di design: «Vesta» è la nuova insegna del gruppo Triple Sea Food, fondato insieme ad altri tre soci da Leonardo Maria Del Vecchio, chief strategy officer di EssilorLuxottica e alla guida anche della controllata del gruppo Salmoiraghi&Viganò. Al timone del nuovo indirizzo, che prende il posto dello storico ristorante «Sushi B», c'è il talentuoso chef Giorgio Bresciani. (*G. Princ.*)

«Quadri Bistrot», Via Solferino 48, Milano

MILANO

TRADIZIONE CON CREATIVITÀ: APRE «QUADRI BISTROT»

Archi e mattoni a vista, un'atmosfera elegante ma rilassata, «Quadri Bistrot» è la nuova insegna che ha aperto in via Solferino. Qui lo chef Riccardo Quadri propone una carta che con creatività e attenzione alla qualità delle materie prime affonda le radici nella tradizione. Un esempio? La lombata di agnello italiano con verza arrostita e spuma di zabaione salato alla senape. In questo periodo sono presenti anche due menu speciali: dedicati rispettivamente a tartufo e caviale. Menzione d'onore per la drink list, con proposte come il «Quadri Martini»: a base di vodka, Saint Germain, vino bianco, Dry Vermouth ed essenza di mandarino. (*G. Princ.*)

Nel cuore di Brera, lo store dedicato a biscotti, pagnotte «da frigo» da rigenerare e lievitati

MILANO

NIKO ROMITO, IL LABORATORIO DEL PANE

di **Benny Mirko Procopio**

Portare la ricerca di un tre stelle Michelin in una raccolta di prodotti di largo consumo. La mission del «Laboratorio di Niko Romito» è da sempre stata chiara. Ora, l'intera collezione composta da pane, panettoni e biscotti sarà disponibile in una boutique del gusto in centro a Milano. Arriva, infatti, il primo flagship store del Laboratorio dello chef abruzzese (tre stelle Michelin al suo «Reale», 15° ristorante al mondo secondo la classifica World's 50 Best Restaurant). L'indirizzo, che ha trovato collocazione in via Solferino 12, nel cuore di Brera, aprirà i battenti giovedì 17 novembre. Qui verrà proposto in anteprima il nuovo pane da frigo studiato dallo chef: una pagnotta pronta per l'uso, da conservare in frigorifero e consumare a casa, calda e croccante dopo qualche minuto di rigenero in forno. «Vogliamo produrre un cibo che sia riconoscibile al gusto, di facile comprensione. Il mio pane esprime perfettamente questa idea — spiega Romito —. La stessa pagnotta che servo al ristorante potrà essere al centro della tavola di chiunque».

Il lievitato sarà disponibile in quattro varianti: pane bianco con patate, come da tradizione contadina abruzzese; pane scuro di Solina e Saragolla, antiche varietà di farine locali dalle incredibili qualità organolettiche; olive e rosmarino; e cioccolato e ciliegie, per la colazione. Nello store sarà inoltre disponibile l'intera linea dei prodotti «Laboratorio Niko Romito», come il Panettone (classico, al cioccolato e in limited edition), il Pandolce, una brioches all'italiana e i Plum cake. Senza dimenticare l'assortimento biologico e vegan: i biscotti, classici e gran cioccolato, senza grassi animali o idrogenati; il cioccolato spalmabile privo di latte e olio di palma, la frutta da spalmare e da bere e gli snack salati.

Dal raviolo che ricorda una Margherita alla carbonara: arriva «Follie» a Villa Agrippina

ROMA

IL RITORNO GOURMET DI MONOSILIO

di **Gabriele Principato**

Torna al fine dining Luciano Monosilio. Lo fa aprendo «Follie», al Gianicolo, a Roma, dove propone tanto i suoi grandi classici come la carbonara, quanto nuove creazioni frutto di una lunga ricerca sul mondo vegetale.

Classe 1984, di Albano Laziale, Monosilio ha lavorato con maestri quali Fulvio Pierangelini, Mauro Uliassi e Enrico Crippa. Al «Rex» di Alessandro Pipero ha conquistato la stella Michelin sdoganando la pasta alla carbonara nel menu di un'insegna gourmet. Poi, dal 2018, ha deciso di dedicarsi ad un progetto tutto suo: «Luciano - Cucina Italiana». Una sorta di trattoria contemporanea con pastificio a vista, che lo ha reso anche l'artefice della riqualificazione della storica Piazza del Teatro di Pompeo, adiacente al locale, a pochi passi da Campo de' Fiori. Adesso torna al fine dining aprendo un ristorante nel cuore del centro storico, negli spazi dell'Hotel Villa Agrippina Gran Meliá (*via del Gianicolo, 3*), che prende il nome dalla prima imperatrice di Roma. «Il progetto è nato dal mio desiderio di tornare a fare cucina d'autore», racconta Monosilio. «Qui propongo sia un menu *à la carte*, che due proposte a degustazione. Una con cinque portate in cui poter assaggiare i miei signature come: Crudo d'oca, mela e senape, Agnello affumicato, lamponi ed emulsione di ostrica, Cacio, pere e noci. E, uno da otto portate in cui farsi sorprendere alla cieca», spiega. «Sto lavorando molto sul vegetale, fra i nuovi piatti c'è il porro in varie consistenze, una preparazione senza scarti». E, la pizza margherita. «O, meglio, il suo ricordo, che realizzo attraverso un raviolo ripieno di crema di pomodoro. Viene scottato solo da un lato e condito con basilico in emulsione e mozzarella di bufala fresca stracciata».

Dopo quasi tre anni di interruzione a causa della pandemia, il cuoco del bistellato «Seta» di Milano torna a organizzare, assieme alla moglie Luciana, pranzi benefici nella cucina del suo appartamento
Il ricavato andrà a sostegno dell'associazione L'Abilità che supporta bambini autistici e le loro famiglie

IL PROGETTO

CHI È
Con la passione per la cucina fin da piccolo — «La domenica, a casa nostra in Salento, i pranzi erano affollati. Mamma preparava la pasta fresca per tutti. Io, ancora bambino, mi dedicavo ai sughi» — Antonio Guida, dopo anni di gavetta, un tirocinio a Ginevra e qualche esperienza ai fornelli della Princess Cruises, arriva ai grandi ristoranti: dal «Savoy» di Zurigo al parigino «Pierre Gagnaire» dell'omonimo collega tristellato. Dalla «Enoteca Pinchiorri» al «Don Alfonso 1890», fino al «Pellicano» di Porto Ercole dove rimane per tredici anni, conquistando due stelle Michelin.

IL «SETA»
Al ristorante milanese del Gruppo Mandarin Oriental debutta nel luglio 2015: dopo soli quattro mesi la Rossa gli riconosce la prima stella, la seconda arriva l'anno dopo. Un successo, precisa lui, che non avrebbe avuto senza i suoi collaboratori: il sous chef Federico Dell'Omarino, il pastry chef Marco Pinna, Andrea Loi in cantina, Manuel Tempesta e Mauro Scialfa in sala.

LA ONLUS
«L'Abilità» è l'altro mondo di chef Guida. Grazie ai proventi dei pranzi solidali, la collaborazione di otto educatori, uno psicomotricista e un logopedista, la Onlus sta lavorando a «Le piccole case», il nuovo centro che verrà inaugurato il 31 marzo prossimo e che accoglierà a titolo gratuito, da lunedì a venerdì, 52 bambini autistici tra i 2 e gli 11 anni.

LO CHEF ANTONIO GUIDA: «RIAPRO CASA PER SOLIDARIETÀ»

di **Chiara Amati**, foto di Matteo Carassale

«Sono nel mezzo di uno tsunami emotivo. Il 4 dicembre riaprirò le porte della mia casa per il primo pranzo benefico, supportato da Dior Maison e Cook, a favore dei bambini autistici e delle loro famiglie. Un ritorno atteso che, con il nuovo anno, vedrà il coinvolgimento di altri colleghi chef per una proposta gastronomica a quattro mani. Ci stiamo lavorando». Ha lo sguardo che brilla Antonio Guida. A capo del «Seta», ristorante due stelle Michelin all'interno del Mandarin Oriental, hotel di lusso nel salotto buono di Milano, lo chef «anti» — per scelta né divo, né star — morde il freno. Il fine è ottimo: aiutare chi vive una disabilità che «può sembrare la cosa più difficile per una società. Ma se si spinge lo sguardo oltre le apparenze, il diritto a essere "diversi" restituisce il privilegio della libertà. Libertà di condividere il mio tempo e la dimensione più intima per costruire qualcosa di grande per i più piccoli. Con ciò che di meglio so fare: cucinare». Classe 1972, di Tricase, raccolto borgo del Basso Salento da cui eredita la bellezza dell'accoglienza, chef Guida la disabilità la vive tutti i giorni con Luciana, la moglie. Della loro piccola Viola, affetta da una disabilità complessa, parla poco: non vuole muovere a compassione. Solo qualche cenno per raccontare la difficoltà di un quotidiano che è sempre da organizzare. «Noi ci riteniamo fortunati. Ci sono però famiglie che non hanno gli strumenti per gestire le situazioni. Da qui è nata, quattro anni fa, l'idea dei pranzi solidali». Con chef Guida che, una volta al mese, torna a spalancare le porte della sua casa milanese apparecchiando, nel vero senso della parola, per una piccola accolita di commensali. Una iniziativa privata con un obiettivo pubblico: supportare L'Abilità, associazione specializzata nello sviluppo e gestione di servizi e progetti innovativi per bambini con disabilità e le loro famiglie. In particolare, il pranzo del 4 dicembre e quelli a seguire sosterranno il progetto Le Piccole Case, un centro specializzato per i bambini con disturbo dello spettro autistico. «L'autismo — sottolinea Laura Borghetto che della Onlus è presidente — è un ritiro dagli altri: mai uguale a se stesso, pervasivo, alienante. Chi non riesce a vedere nel proprio figlio un dono al cento per cento è perché si sta focalizzando troppo sulla disabilità, poco sul bambino. Noi abbiamo pensato di costruire un centro con spazi ricchi di stimoli e funzionali al lavoro educativo dell'intera famiglia. Si tratta di un progetto complesso, al primo piano dell'edificio di via Cipro a Milano che già ospita la nostra comunità, in cui verranno realizzate tante casette insonorizzate e accoglienti. Ognuna di esse diventerà il luogo dove imparare a vivere». Un progetto complesso, si diceva, e dispendioso in termini economici: si parla di un milione di euro di budget totale. Che i pranzi a casa Guida, con il supporto di Mandarin Oriental, contribuiranno a coprire. La macchina è gigantesca: sono tanti coloro che vogliono esserci. A partire da Dior Maison, main sponsor, che curerà gli allestimenti. Al prossimo pranzo penseranno invece Calvisius, Longino & Cardenal, Repertoire Culinaire, F.illi Brambilla, Ervigel, Mazara Fish e Alles Fisch, PJ Communication Design con Paola Slongo che ha ideato logo e grafica del menu, Elle&Vire, Numero 9, Floral designer e Illy Caffè. Media partner Cook, Corriere della Sera. «Il 4 dicembre, dalle 12 e 30 a oltranza, saremo in venti: dodici ospiti, con anche nomi celebri, e otto tra amici de l'Abilità e collaboratori», aggiunge Guida. In tavola un aperitivo e un menu degustazione di sei portate per una donazione a partire da 700 euro. «Gli importi e lo stato avanzamento lavori saranno visibili, in trasparenza, sul sito lepiccolecase.it — specifica Anna Tipaldi, responsabile comunicazione e raccolta fondi —. Chi volesse prenotarsi per gli eventi successivi può scrivere a raccoltafondi@labilita.org. La lista d'attesa è lunga: la esauriremo. Vogliamo che tutti possano contribuire ad assicurare giorni migliori ai nostri bambini». Un modo gentile per solleticare la sensibilità delle persone. E far capire che la salute consente di godere la vita, la disabilità di comprenderne i significati.

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

ACCIUGHE DEL CANTABRICO RESERVA VINTAGE: sapore, profumo e carnosità che fanno la differenza

Perfette a pranzo e a cena, passando per l'aperitivo e il dopocena, le acciughe del Cantabrico sono le più apprezzate e valorizzate nel mercato e si distinguono per la loro consistenza fine e il sapore intenso. Cadono a fagiolo con gnocchi di carciofi saltati in fondo di acciughe su fonduta di taleggio, o coi nidi di spaghettoni con acciuga e, ancora, con coniglio in fondo di acciughe del Mar Cantabrico. Sono tantissimi gli abbinamenti che le acciughe del Cantabrico ispirano, nei ristoranti gourmet come nella cucina di casa. Per esaltare ogni espressione nel piatto, l'azienda marchigiana La Nef, specializzata nella distribuzione di eccellenze ittiche, ha lanciato un'esclusiva linea di acciughe del Cantabrico Reserva Vintage. Una pregiata selezione di filetti, in edizione limitata, che arricchisce la gamma di acciughe del Cantabrico Reserva. Solo le alici più belle e carnose vengono scelte per dare forma a questa eccellenza dal gusto ricercato e intenso, frutto di un lento processo di maturazione di 24 mesi. Dal mare al piatto, impiegando uno dei sistemi di pesca artigianale più sostenibile e a minor impatto ambientale. Il risultato è un prodotto unico sul mercato, nato dall'intuizione di Giordano Palazzo, alla guida de La Nef con il figlio Nico Palazzo, alla costante ricerca di sapori autentici e sorprendenti. Insieme al gusto distintivo, la piacevole consistenza, il colore ambrato e il basso apporto di sale fanno di questo prodotto una vera chicca per intenditori gourmet, una prelibatezza frutto di una cura ineccepibile rivolta a ogni fase produttiva.

Le acciughe selezionate vengono pescate nei mesi primaverili nelle acque del Mare Cantabrico dove l'attività è regolamentata da un rigido disciplinare a tutela dell'ecosistema marino e dell'integrità del pesce. Peculiare la lavorazione e la filettatura delle acciughe, svolta esclusivamente a mano, con estrema cura, a opera delle "sobadoras", artigiane di Santoña, piccolo borgo della Cantabria, culla dell'acciuga in conserva, dove ha sede la piccola azienda a conduzione familiare partner di La Nef dedita alla produzione ittica nel rispetto degli antichi metodi tradizionali. Ciascun dettaglio, dall'eviscerazione alla maturazione sotto sale, è seguito con la massima attenzione e premura nell'ambito di un processo produttivo rigoroso e specifico, che richiede grande preparazione e abilità. Così come le acciughe del Cantabrico Reserva, anche le acciughe del Cantabrico della linea Reserva Vintage sono realizzate senza l'uso di coloranti e additivi e sono distribuite in confezioni da 50 e 115 grammi nelle migliori gastronomie d'Italia e nell'alta ristorazione. La Nef lancia per prima in Italia anche l'esclusiva Colatura di acciughe del Cantabrico Reserva e Reserva Vintage, una specialità di tradizione nobile che non ha eguali sul mercato per l'alta qualità della materia prima e per la sapiente lavorazione artigianale.

La Colatura di acciughe è il risultato di un lungo affinamento che si ottiene partendo dal liquido di maturazione delle acciughe. La Colatura Reserva matura all'interno di barili per 12 mesi, mentre sono necessari ben 36 mesi per la maturazione della preziosa Colatura Reserva Vintage. Il sapore delicato, gli eleganti sentori marini e il profumo intenso, lo rendono l'ingrediente ideale per insaporire piatti a base di pesce. Ne bastano poche gocce per esaltare primi, secondi, insalate e verdure. Insieme al salmone affumicato Coda Nera, al caviale Noah e al baccalà Le Grand Blanc, le acciughe del Cantabrico Reserva e Reserva Vintage sono tra i brand della linea di qualità superiore La Nef Deluxe, punto di riferimento per la ristorazione gastronomica e per gli estimatori dei prodotti ittici di prima scelta.

Avvicinare ai fornelli chi non ha le abilità, non ama farlo o ha poco tempo: è la sfida delle aziende di elettrodomestici. Come Frigo2000, che si è inventata una «smart kitchen» con induzione, frigo e forno combinati e un pacchetto di servizi al cliente, tra cui dirette Zoom e Telegram, per imparare ricette nuove

IL PROGETTO

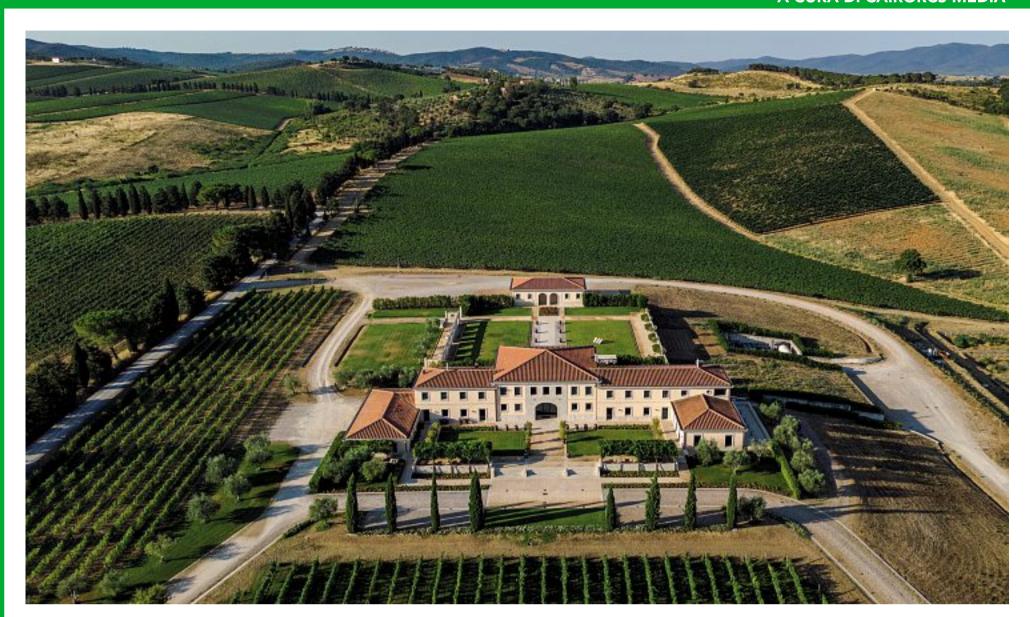
LA CUCINA DI OGGI? DIVULGA E INTERAGISCE

di
Chiara Amati

La futuribilità di una azienda di elettrodomestici oggi si gioca sul filo della ricerca, della progettazione ad alto tasso tecnologico, della performance e della sostenibilità. Nel caso di Frigo2000 - High Performance Kitchen, azienda leader nella distribuzione in esclusiva per l'Italia di elettrodomestici d'altissima gamma per ambienti cucina su misura, la futuribilità è una dichiarazione di intenti. Lo si evince dal nome con quel «2000» che la proietta oltre, da subito. «Abbiamo cominciato nel 1983 con l'idea di tagliare il traguardo del nuovo millennio, la porta del futuro, con frigoriferi americani General Electric che garantissero una migliore qualità della vita — spiega Paola Massobrio, amministratrice delegata insieme al marito, Carlo Bonaso —. Abbiamo continuato su quella strada per oltre un ventennio ancora, con passione, impegnandoci nella nostra sfera di competenza per fare qualcosa di buono e nuovo per gli altri. Oggi, alla soglia dei nostri primi 40 'anni di vita, l'elettrodomestico è un mezzo attraverso cui assicurare servizi. La sfida che ci poniamo è quella di far cucinare anche chi non ha le abilità, chi non ama farlo, chi ha poco tempo e, sì, anche chi ha ottime basi. Obiettivo: divulgare interagendo. Con questo intento è nata Steam Smart Kitchen: quattro elettrodomestici V-ZUG in grado di rendere più efficaci operazioni quotidiane come la cottura degli alimenti, la conservazione dei cibi e la pulizia in cucina. Consentendo significativi risparmi di tempo, spazio ed energia». Tecnicamente la Steam Smart Kitchen prevede un piano cottura a induzione con cappa aspirante integrata, per catturare all'origine fumi e odori; poi un frigorifero combinato, una lavastoviglie, un forno combinato a vapore controllato. «Questo è il punto di partenza, la base intorno a cui abbiamo costruito un pacchetto di servizi pensato ad hoc per il cliente, che informiamo prima della vendita e seguiamo dopo l'acquisto. In altre parole, lo supportiamo nella conoscenza e nell'utilizzo dei nostri prodotti, affinché possa trarre il meglio». Il primo servizio offerto da Frigo2000 è un'esperienza sul campo, nella sede aziendale di Cinisello Balsamo, alle porte di Milano. «Proponiamo un percorso di un'ora e mezza dove il nostro chef, Giuseppe Russo, mostra come si possa cucinare senza ricorrere al piano cottura. Tutto viene realizzato con il forno combinato a vapore che in maniera intuitiva, e grazie all'impiego di tecniche di cottura professionali, permette di confezionare pasti salutari. I vantaggi sono concreti: si utilizzano meno pentole, il che significa meno stoviglie da lavare, minor impatto ambientale e più tempo libero». L'assistenza continua dopo l'acquisto: al cliente Frigo2000 fornisce un kit di benvenuto. Si tratta di un contenitore termico con, all'interno, gli ingredienti sottovuoto per una cena a quattro. Chiunque, assicurano dall'azienda, può cimentarsi e sperimentare le principali tecniche di cottura, sfruttando le potenzialità del forno combinato a vapore. «Spesso acquistiamo elettrodomestici di cui per abitudine, pigrizia o complessità, utilizziamo solo alcune funzioni. Un'occasione persa. Anche per questo — continua Massobrio — abbiamo pensato di proporre dirette Zoom durante le quali chef Russo prepara quattro piatti argomentandoli. Perché una diretta? Perché è il modo più efficace per interagire. A video e in tempo reale il cliente può fare domande mentre cucina». Nel pacchetto-servizi anche demo live da parte dei consulenti "High Performance Kitchen", disponibili a consigli sul prodotto più adatto alle proprie esigenze. «La consulenza è attivabile dal sito www.frigo2000.it nella sezione "prendi un appuntamento"». Diverso è Telegram, attraverso cui ogni settimana viene pubblicata una ricetta. «Anche in questo caso — puntualizza Massobrio — lo chef sarà a disposizione dei consumatori. Vogliamo creare una community con cui condividere piatti bilanciati e gustosi, realizzati con le nuove tecniche di cottura come, ad esempio, la funzione aria calda con vapore controllato. Ci piace l'idea che chi si affida a noi nella scelta di un elettrodomestico possa mangiare sano sempre, senza rinunciare al gusto. E avere del tempo in più, quello guadagnato in cucina, da dedicare ad altri interessi. Si chiama ottimizzazione». Frigo2000 è anche challenge. Sempre attraverso Telegram, l'azienda lancia piccole sfide, come le ricette da replicare a casa. Le migliori, a giudizio dello chef, si aggiudicano un premio a sorpresa. «Un modo per tenere vivo l'interesse — conclude Massobrio —. E dire ai clienti: insieme in cucina è divertente».

LA NOVITÀ

Del brand svizzero V-Zug, Combi Steamer V6000 Grand (in alto) è il primo forno al mondo, a vapore combinato, largo 90 cm. «Un elettrodomestico da casa che assicura prestazioni professionali», spiega Paola Massobrio (qui sopra), amministratrice delegata, insieme al marito Carlo Bonaso, di Frigo2000, High Performance Kitchen

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

I tre rossi di Val delle Rose

LA TENUTA IN MAREMMA DI CECCHI SI FONDA SULLE REGOLE DELL'AGRICOLTURA SOSTENIBILE MENTRE I 4MILA METRI QUADRATI DI CANTINA SONO DOTATI DELLE TECNOLOGIE PRODUTTIVE PIÙ AVANZATE

La bellezza della Maremma è nota in tutto il mondo ed è qui che sorge la tenuta Val delle Rose, in località Poggio la Mozza, nella zona di produzione del Morellino di Scansano. Circondata da alberi da sughero, vigneti e morbide colline, Val delle Rose è dal 1996 la tenuta maremmana di Cecchi. In quell'anno gli ettari vitati erano venticinque. Oggi questa realtà si estende per oltre duecento ettari vitati. Gli impianti sono estremamente razionali con densità che variano dai 5000 ai 5500 piante per ettaro. Si tratta di densità "ragionate" in grado di permettere alla pianta una fase vegetativa lenta e ricca di circolazione di aria. Questi aspetti risultano fondamentali per ottenere quell'equilibrio necessario alla qualità dei vini. Proprio in mezzo ai vigneti si trovano la cantina di oltre quattromila metri quadrati, oggi dotata della tecnologia più avanzata, e il centro di accoglienza dove è possibile partire alla scoperta della tenuta. Il percorso comprende sia un'esperienza in vigna, al giardino aromatico e all'orto, che alla cantina interrata dove quattrocento barrique custodiscono il vino in invecchiamento, in uno scenario straordinario. Il sapore ritrovato dei cibi tradizionali valorizza ancora di più un calice di vino che può essere degustato nel wine bar o nella terrazza panoramica. È in questo contesto che nasce nel 1997 La Mora, il Morellino di Scansano. Non solo, il Morellino di Scansano Riserva 2009 è stato al 5° posto nella lista dei "TOP 10 BEST VALUE WINES IN THE WORLD" nella fascia di prezzo "around 20 dollars". Un grande successo e tanta soddisfazione per la maison Cecchi che da sempre ha fatto del rapporto qualità-prezzo il suo punto di forza. Questo vino nel 2019 e nel 2021 ottiene da James Suckling 91/100. Nel 2007 il Morellino di Scansano prende la DOCG e per l'Azienda è motivo di orgoglio e soddisfazione per aver creduto in quella zona. Nasce poi anche una Riserva, elegante e avvolgente, che prende il nome di Poggio al Leone. Questo vino presenta un colore rosso rubino molto intenso, un profumo di frutto maturo, tipico del Sangiovese di Maremma, e una struttura equilibrata, un vino di corpo insomma. Nel 2018 Suckling lo valuta 91. Dal 2013 si è aggiunto un Merlot che di questa linea costituisce l'eccellenza: Aurelio. Eccellenza ottenuta dopo anni di esperimenti sul vitigno per creare un ottimo vino in purezza che vuole essere un omaggio alla Maremma. Nel 2015 Suckling lo valuta 95 e nel 2018, 93 punti. Ma perché Aurelio? Prende il nome dalla strada che percorre tutto il litorale della costa toscana, la via Aurelia. Di un rosso intenso, regala da subito sentori di piccoli frutti rossi maturi, spezie nere, pepe e cioccolato. Al gusto è morbido e caldo, con tannini vellutati. Di corpo e d'equilibrio. Ma da Val delle Rose provengono anche due uve che compongono il bland di Coevo. Il vino che nasce nel 2006 e rappresenta la sintesi di un percorso molto profondo e importante nella storia di Cecchi, un forte segnale di svolta alla propria storia enologica. Questo IGT di Toscana unisce in sé il Sangiovese e il Cabernet Sauvignon, coltivati nel Chianti Classico, e il Merlot e il Petit Verdot, coltivati appunto in Maremma. Attualmente l'Azienda è totalmente biologica.

www.valdellerose.it – www.cecchi.net

Cresce l'interesse dei maestri degli impasti per affettati di qualità. Il motivo? Maggiore conoscenza delle materie prime, anche grazie a corsi ad hoc. Come quello avviato da Levoni, dove s'impara ad usare al meglio le farciture tradizionali. E anche quelle più inedite, protagoniste di versioni sofisticate

IL SALUMIFICIO CHE FA SCUOLA DI PIZZA

di **Benedetta Moro**

C'era una volta la pizza tradizionale: nell'impasto, nella lievitazione, negli ingredienti. Pochi erano i colpi di scena. I tempi però sono cambiati e quello che resta uno dei piatti più rappresentativi della cucina italiana, negli ultimi anni si è evoluto, di pari passo con il resto del mondo gastronomico. Merito dello studio da parte di molti maestri pizzaioli di metodi ricercati di lievitazione e dell'uso di materie di prima scelta, locali e di stagione. Un binomio vincente che diventa anche la base di combinazioni originali con topping innovativi, definite spesso nei menu «pizze gourmet» e, come riporta una recente ricerca della Confederazione nazionale dell'artigianato e della piccola e media impresa, oggi classificate al secondo posto tra le richieste dei consumatori (12%) dopo quelle tradizionali (79%). E, proprio andando a caccia di gusti sempre più sofisticati, nel corso di questa evoluzione si scoprono protagonisti in una nuova veste anche gli affettati. «I pizzaioli mostrano oggi una maggiore cultura del loro utilizzo sulla pizza», afferma Giovanni Araldi, che si occupa della formazione clienti ed eventi in Levoni, storico brand specializzato nella produzione di salumi dal 1911, con sede a Castellucchio (Mantova). Una cultura incentivata anche da corsi ad hoc, come quello avviato dall'azienda lombarda. «I nostri tecnici dediti alla formazione — spiega Marella Levoni, direttrice della comunicazione — vanno direttamente nelle pizzerie, nelle scuole o dove c'è necessità». E lì si soffermano su teoria e pratica. «Per ogni salume, infatti, ci sono determinate modalità e spessori di taglio consigliati al fine di esaltarne le caratteristiche gustative o di attutirne le note più impegnative: un salame piccante affettato troppo spesso può risultare eccessivamente invadente al momento dell'assaggio», sottolinea Gian Luigi Restelli, dottore di ricerca in Produzioni animali e impegnato in Levoni nella formazione e divulgazione organolettica dei salumi. Un'altra utile indicazione che emerge dalle lezioni è quando usare determinate farciture sul lievitato. «Il professionista deve sapere ad esempio che prosciutto e pancetta vanno di norma impiegati alla fine della cottura, altrimenti in forno si snaturano le caratteristiche organolettiche del prodotto», chiarisce Araldi. Imparare queste e altre nozioni sulle materie prime crea peraltro una maggiore consapevolezza nel momento dell'acquisto. «Da una parte, notiamo infatti un aumento dei pizzaioli che richiedono salumi di qualità, anche sulle pizze tradizionali — evidenzia Marella Levoni—. Dall'altra, i maestri vanno oltre ai classici quali crudo, cotto, salamino, salsiccia e würstel e sperimentano, introducendo, pure sui formati al taglio, prodotti più innovativi, come porchetta arrosto, pancetta coppata, lardo pancettato nella versione "ai sapori" e coppa arrosto». L'azienda diventa così un interessante osservatorio di questo lievitato, su cui peraltro sta investendo da circa due anni, attraverso una mappatura, ancora in corso, dell'Italia «per vedere quali sono i locali che propongono pizze di qualità con ingredienti del territorio», aggiunge Levoni. «Ci piaceva l'idea della regionalità che molti pizzaioli con le loro ricette stanno seguendo per creare pietanze sempre diverse. Che è un po' quello che succede con i nostri salumi: cerchiamo di caratterizzare ogni singola regione esaltando le diverse tradizioni». E durante questo excursus sono nate pure nuove pizze. In Sicilia, per esempio, un ristorante ha dato vita a una diversa opzione con fiordilatte, carciofo fritto, burrata di bufala, peperone crusco e coppa L'Artemano, un salume della gamma top di Levoni. Ma l'appetito per la versione gourmet, e quindi per determinati condimenti, supera i confini italiani. «Abbiamo registrato un certo interesse da parte di Spagna e Stati Uniti — spiegano da Mantova —. E dalla Corea del Sud, che si sta aprendo molto alle tendenze enogastronomiche estere, in particolare a quella del Belpaese. Inoltre, in quell'area sono presenti moltissime pizzerie italiane di alta qualità che si riforniscono da noi per certi topping». E del tema pizza gourmet, Levoni si occupa anche come partner del summit Women in food, offrendo a una donna in difficoltà un corso alla scuola Alma di Colorno per imparare a creare questo fiore all'occhiello della cucina italiana: «Perché la presenza femminile nel settore è ancora poco rilevante».

In alto, una focaccia con Mortadella Oro Levoni (Fabio Rovere e le strade di Torino) e qui sopra un pizzaiolo davanti al forno

IDEE GOURMET

Prosciutto e pancetta? Vanno aggiunti sempre al termine della cottura Altrimenti possono rovinarsi

A 600 anni dalla nascita di Federico da Montefeltro, la sua città continua a pensare in grande. Cioppi, assessore al Turismo, ha una mission: «Alta qualità dei servizi e diventare la sede di un think thank culturale ed etico» Ecco 10 tappe per scoprire itinerari inediti

A destra, la «Tenuta Santi Giacomo e Filippo». Dentro l'oasi naturale «La Badia», la struttura nasce dal recupero di un antico borgo rurale. Sotto, la sala del camino del ristorante «Antica Osteria da la Stella», a dieci metri dalla casa natale di Raffaello Sanzio. Nella pagina a fianco, Roberto Cioppi, assessore al Turismo e al Centro storico patrimonio dell'umanità del comune marchigiano

URBINO, LA NUOVA VITA (GLAMOUR) DELLA «LUCE D'ITALIA»

di **Angelica Carrara**
illustrazione di Marta Pantaleo

Intatta nel tempo. L'aria che si respira passeggiando per il centro di Urbino, fatto di pietra arenaria, è ancora quattrocentesca, come la sua eredità architettonica protetta dall'Unesco. È una città che vanta diversi primati: essere stata il cuore del Rinascimento «matematico», avere dato i natali al padre della prospettiva Raffaello Sanzio, avere ospitato la prima commedia italiana in prosa — era il 1513 quando andò in scena la Calandria — ed essere la sede di una delle università più antiche d'Europa. Quest'anno, Urbino è sotto i riflettori però anche per un altro, importante, traguardo: si celebrano i seicento anni dalla nascita del duca Federico da Montefeltro, definito dai suoi contemporanei «luce d'Italia», il cui patrimonio culturale è ancora sentito e risplende sul borgo marchigiano chiuso tra le valli del Metauro e del Foglia.

«Sempre più turistica» è la visione, la mission della città, secondo Roberto Cioppi, già assessore al Turismo e da poco in carica anche per il Centro storico patrimonio dell'umanità. Ma anche sempre più glamour, per trasformarla in una meta interessante e di qualità. «Vogliamo arricchire l'agenda del visitatore con eventi musicali, teatrali, attività outdoor e iniziative enogastronomiche», spiega. A partire da un cambio di strategia di comunicazione: «Raccontarci con modalità più avvincenti e usare canali anche digitali coinvolgenti che rendano maggiormente consapevoli i cittadini stessi e i sedicimila universitari che la popolano di quanto sia speciale la nostra città».

Per far questo ci si è rivolti a tutto il territorio. «Abbiamo stipulato protocolli di intesa anche con le aree montane interne e messo in rete i servizi all'aria aperta, quattro itinerari a piedi e un percorso bike. Urbino è la prima città Unesco ad averlo creato» precisa Cioppi. Escursioni in canoa e kayak alle Marmitte dei Giganti, il canyon del Metauro. Réunion di arte e di architettura. Non mancano i circuiti degustazione.

Terra del biologico con la più alta concentrazione di aziende, custode di un grande patrimonio alimentare, Urbino ambisce anche ad un'offerta gastronomica sempre più alta.

Ma Cioppi ha un'aspirazione ulteriore: «Vogliamo fare di Urbino un grande "luogo di riflessione" su tematiche come le comunità energetiche e le fonti alternative. Speriamo di poter essere la sede di un think tank intellettuale e culturale che produca idee e contenuti». Un po' come succedeva un tempo, quando a corte ci si radunava su invito di re Federico che, insieme alla moglie Battista Sforza, diede vita infatti al più grande incontro di menti d'Europa. E dunque è come se Urbino continuasse nel percorso già tracciato, puntando ad essere lei la «luce d'Italia». Ecco, allora, dieci tappe tra ristoranti, resort, piccoli produttori e botteghe per scoprire una nuova Urbino.

1. «Portanova»

Le mura del ristorante sono rimaste quelle antiche. La cucina dello chef Giuseppe Portanova è in stile moderno e a vista. I sapori delle Marche incontrano quelli di Sardegna, Campania e Lazio. Da provare: l'uovo 83° e la cresc'tajat, una particolare pasta di farro. (*via Cesare Battisti, 67*)

2. «Tempo»

Di fronte alla casa natale di Raffaello Sanzio c'è una piccola enoteca, una «sala da vino» come

amano definirla i proprietari, con ottima selezione di vini, birre, focacce a lievitazione naturale, formaggi e salumi. (*via Raffaello, 10*)

3. «Ristorante Osteria L'Angolo Divino»

Ristorante o Osteria? Il menù è gourmet, il mood è informale. Primo «signature restaurant» dello chef Tiziano Rossetti dopo numerose esperienze in Italia e all'estero. Una cucina divertente. (*via Sant'Andrea, 14*)

4. «Antica Osteria da la Stella»

Un'iscrizione lapidaria sulla casa quattrocentesca ricorda l'antica osteria «dalla stella», che ospitò «il settantenne Paolo Uccello nel tempo che dipinse la predella». Cucina della tradizione. La pasta fatta in casa: i cappelletti in brodo di gallina e le tagliatelle al ragù antico. (*via Santa Margherita, 1*)

C'è una svolta sulla strategia comunicativa Servono canali digitali davvero coinvolgenti

5. Girolomoni

Gino Girolomoni è considerato il padre dell'agricoltura biologica in Italia. Oggi, sulla collina di Montebello, a suo nome c'è una cooperativa. E un agriturismo con fattoria didattica, dieci camere dislocate in due strutture, il Monastero e la Locanda con cucina 100% bio. (*Isola del Piano, via Strada delle Valli, 21*)

6. Tenuta Santi Giacomo e Filippo

Un hotel ricavato nelle antiche residenze rurali con centro benessere, piscina e Organic Bar, ristorante e pizzeria gourmet, maneggio e azienda agricola biologica. E 12 chilometri di sentieri da percorrere in mezzo alla natura. Il tutto in un antico borgo del XVIII secolo sulle colline della campagna marchigiana. (*via S. Giacomo in Foglia, 7*)

7. Prometeo Il Farro

Anni Novanta, l'agricoltura bio era agli albori e il desiderio di Massimo Fiorani, fondatore dell'azienda, era una coltivazione sostenibile e a basso impatto ambientale. Nel farro ha trovato la coltura perfetta. Tagliatelle, fettuccine, penne, fusilli e tanti altri tipi di biscotti bio. (*via Metauro, 10*)

8. Il Compasso

L'atelier di restauro di Michele Papi. Oltre al lavoro di conservazione di opere d'arte, nel suo laboratorio riproduce le famose lampade "Stelle Ducali" in ottone e vetro avvalendosi dei disegni del testo sulla Divina Proporzione scritto da Luca Pacioli con Leonardo da Vinci. (*Ex Chiesa San Paolo, via Aurelio Saffi*)

9. Guado

Una bottega di tintura artigianale di tessuti che utilizza il guado, pigmento naturale conosciuto come "l'oro blu del Monferrato". Foulard, stole in seta, saponi e bijoux oltre alla vendita del pigmento puro. (*via Santa Chiara, 5*)

10. Aura Relais

Nuovissima apertura. Dove ritrovare sé stessi? Nella nuova "country house" ricavata in un rudere del 1299 a soli sei chilometri da Urbino con Spa e infinity pool. (*via Fontespino, 11*).

L'AGENDA

3-5 DICEMBRE
MILANO

WHISKY FESTIVAL

Circa quattromila etichette in degustazione di distillerie scozzesi, inglesi, irlandesi, americane. Ma anche giapponesi, indiane, cinesi e di Taiwan. E poi alcune chicche da lungo invecchiamento (fino a 37 anni) o di stabilimenti non più esistenti (ad esempio Port Ellen, chiuso nel 1983). È il Milano Whisky Festival che, dal 3 al 5 dicembre, al Palazzo delle Stelline, propone un tuffo nel mondo whisky (ma non mancheranno rum, cognac ed armagnac) per tutti i gusti e tutte le tasche (assaggi da 3 euro e la possibilità di riempire piccole bottiglie da portare a casa). In programma ci sono anche le masterclass (acquistabili su *whiskyfestival.it*). Le etichette sono in vendita (pagamento anche con carte di credito) con possibilità di spedizione. Ingresso a 10 euro con calice e guida 2023 sul whisky a cura del Festival.

FINO AL 27 NOVEMBRE
LOMBARDIA

LA CELEBRAZIONE DEL CARNAROLI

Tra Paullo (Milano Sud), dove nel 1945 nacque il riso Carnaroli, il Lodigiano e il Cremasco, nei weekend fino al 27 novembre verrà celebrato il famoso chicco: i ristoranti del territorio aderenti alla manifestazione Gustariso proporranno piatti tradizionali e contemporanei. Info: *gustariso.comune.paullo.mi.it*.

24-27 NOVEMBRE
BENEVENTO

LA FESTA DEL TORRONE

Dal 24 al 27 novembre Benevento ospiterà BenTorrone, la festa dedicata al prodotto tipico della regione campana e al cioccolato artigianale con degustazioni, laboratori, show cooking e spettacoli per bambini. Presenti i torronifici del Sannio e dell'Irpinia e artigiani del napoletano e di altre regioni italiane.

NOVEMBRE-DICEMBRE
MILANO & TORINO

PANETTONI DA PODIO

In questo periodo si gioca una partita importante per i tifosi delle feste natalizie: a colpi di farina e ingredienti naturali tanti pasticceri si sfidano per sfornare il panettone artigianale più buono di tutti. Non uno in realtà, ma tanti quanti sono gli eventi organizzati ad hoc, dove il pubblico può anche degustare e talvolta acquistare il lievitato. Il 26 e 27 novembre al Palazzo del Ghiaccio di Milano andrà in scena «Re Panettone» (ingresso gratuito su *repanettone.it*), dove si decreteranno il panettone e il lievitato innovativo migliori. In programma laboratori per bambini (12 euro) e Prove d'artista, anche con Alessandro Slama, vincitore del Panettone World Championship 2019. Negli stessi giorni all'hotel Principi di Piemonte di Torino si terrà «Una Mole di» (5 euro: *unamoledi.it*), un concorso, tre categorie: il panettone di scuola piemontese, quello di scuola milanese e quello creativo. Il 4 dicembre invece a Palazzo Castiglioni, a Milano, si annuncerà la premiazione di «Artisti del Panettone» (*artistidelpanettone.it*), con partner Confcommercio. La giuria, presieduta da Luigi Biasetto, vincitore delle edizioni 2018 e 2021, indicherà il panettone milanese preferito tra quelli di 16 pasticceri, da Salvatore De Riso a Andrea Besuschio.

Novità 2022: un riconoscimento a parte andrà agli under 35. Appuntamento poi dal 19 al 22 dicembre alle 17.50 su Sky Uno con 12 tra i maestri pasticceri più celebri che presentano un dolce di Natale facile da fare a casa (e i consigli di Biasetto sul lievitato natalizio).

SU INSTAGRAM
COOK
@COOK.CORRIERE

VIDEORICETTE

18 NOVEMBRE
SARA PORRO
«Kimchi fried rice»

19 NOVEMBRE
FRANCESCO PRUNEDDU
«Torta con le pere e crema pasticcera a cardamomo»

23 NOVEMBRE
EDOARDO MOCINI
«Insalata d'inverno»

DIRETTE

24 NOVEMBRE
IRENE BERNI
«Floriana Baltagi, la stilista che racconta la cultura rumena»

ITINERARI

5 DICEMBRE
FRANCIACORTA TOUR
«Erbusco, 10 consigli di viaggio»

6 DICEMBRE
MARIANGELA MONTI
«Edimburgo, atmosfere vintage»

HOW TO

7 DICEMBRE
CLARA BONA
«Uno scrigno dietro la nicchia»

12 DICEMBRE
PAOLA ROGANTI SPOLETINI
«Uva, foglie di vite e fiori, la canestra d'autunno»

26-28 NOVEMBRE
PIACENZA

I VIGNAIOLI INDIPENDENTI

Dalla coltivazione delle uve fino alla commercializzazione del prodotto finale. È il lavoro, nonché la filosofia, dei vignaioli indipendenti, che attuano così l'intero ciclo produttivo del vino, protagonista del Mercato dei vini dei vignaioli indipendenti con degustazioni e masterclass (quasi mille espositori da tutta Italia) dal 26 al 28 novembre a Piacenza. Qui sarà possibile anche acquistare le bottiglie e le proposte gastronomiche di alcuni artigiani. Ingresso 25 euro online, 30 in fiera, bicchiere compreso. Info: *mercatodeivini.it*.

Sotto ai piedi il vuoto. Sopra la testa le stelle. Nato all'ombra del Cervino, l'alpinista estremo confessa: «Ero un bimbo paffutello, mangiavo di nascosto: la montagna mi ha educato. Oggi amo i cibi naturali: sono democratici»

HERVÉ BARMASSE

LA TORTA DI MELE

La variante valdostana prevede il riutilizzo del pane raffermo. «Un modo per non sprecare il cibo, il che la rende concettualmente più digeribile. E leggera: quando la preparo, al burro preferisco l'olio extra vergine di oliva»

IL VINO ROSSO

«C'è chi lo fa rientrare nella categoria 'bevande'. Per me — spiega Barmasse — è un alimento a tutti gli effetti perché, oltre a dare piacere, nutre. Il mio preferito? 'Le Prisonnier': intenso, complesso, caleidoscopico»

LA BAGNACAUDA

Tra i piatti dell'infanzia più cari a Barmasse perché gli ricorda nonno Luigi. «Per lui era una sorta di 'intruglio' magico, ricco di verze, che rende invincibili. Avrebbe voluto tuffarmici dentro, come Obelix il Gallo nella pozione»

IL FORMAGGIO

Sperimentazione. È questo l'ingrediente segreto di Barmasse in cucina. «In Valle d'Aosta ne abbiamo di meravigliosi: io prediligo i freschi, come il reblec. Con rosmarino, salvia, olio evo, sale e pepe è ancora più gustoso»

IL SALMONE

«Ho imparato ad apprezzarlo grazie a Lucie e Amélie, le mie bimbe di 3 e 4 anni. Loro lo mangiano, deliscato e freschissimo, a tocchetti. Io preferisco aggiungerlo alla pasta. Quella con le zucchine ne esalta il sapore»

LA CIOCCOLATA

È l'alimento che non manca mai quando Barmasse affronta una delle sue imprese in alta quota: «Nello zaino occupa poco spazio: mangiata al mattino, insieme a crunchy e porridge, fornisce l'energia necessaria»

di **Chiara Amati**

«Ci siamo quasi. A dicembre, con David Goettler, sarò in Pakistan per affrontare di nuovo il Nanga Parbat, tra i grandi ottomila. Destinazione: Rupal, la parete montana più alta del mondo, 4.500 metri giù in verticale fino al sottostante fondovalle. È la prima volta che qualcuno tenta questa impresa in inverno, per di più in "stile alpino" che è basico: non usiamo portatori d'alta quota, corde fisse, bombole di ossigeno, campi preinstallati, attrezzi che possano deturpare l'ambiente. La preparazione è chirurgica, a cominciare dalla tavola». I cibi nello zaino, il solo bagaglio previsto, sono liofilizzati: pesano meno, si mantengono a temperature proibitive. Ma Hervé Barmasse, alpinista, fotografo, regista e interprete di documentari a tema, nato 44 anni fa ai piedi del Cervino e là cresciuto in una famiglia in cui il mestiere di guida alpina si tramanda da generazioni — «Il mio destino lo ha scritto la montagna» — conosce l'importanza del «nutrimento naturale» che, spiega, «corrobora. E insinua consapevolezza. Da piccolo ero cicciottello: mi abbuffavo sotto al tavolo. Poi, crescendo, ho capito che ogni pasto determina il benessere di corpo e mente, purché sia poco elaborato. Ho ritrovato me stesso mangiando sano». I viaggi a ogni latitudine completano il quadro: «Esistono persone per le quali anche solo una rapa è questione di sopravvivenza. Grazie a loro ho imparato a dare un valore differente a quanto metto nel piatto». Come dire: per Barmasse la tavola è il luogo dell'essenzialità. «Mamma aveva un ristorantino a Valtournanche. La cucina era quella della tradizione valdostana. Antipasti combinati con piatti unici: polenta pingue in tutte le maniere, raclette, bourguignonne, fonduta, bagnacauda. Pietanze elaborate, insomma. Credo, però, che nel nutrirci dobbiamo affidarci sempre più alla natura con le sue primizie: legumi, semi, frutta secca e oleosa, vegetali freschi. È questa la via della salute. Ed è questa la strada della democrazia perché accessibile ai più. Disporre di alimenti utili a vivere a lungo è un diritto di ogni essere umano. Facciamo cordata: insieme possiamo riscrivere il nostro futuro sulla Terra».

COOK

SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

NOVEMBRE
ANNO 5 - NUMERO 10

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)

Chiara Amati

Wladimir Calvisi (coordinamento web)

Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR ILLUSTRATI DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)